مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com
مچھلی پکانے کے آسان طریقے
مچھلی کے پکوان
www.iqbalkalmati.blogspot.com
شبیلہ طارق

شبیلہ طارق

مچھلی کے پکوان

دیگر پکوان

اسٹیم فش

اشیاء

مچھلی ثابت	:	1/2 کلو
ہری پیاز	:	6 عدد
اجوائن	:	چند دانے (پسی ہوئی)
ادرک	:	2 گٹھی (باریک کتری ہوئی)
ٹماٹر	:	ایک عدد (گول کاٹ لیں)
سویا ساس	:	ایک چائے کا چمچہ
کوکنگ آئل	:	2 کھانے کے چمچے
اجینوموتو	:	ایک چٹکی
نمک	:	ایک چائے کا چمچہ
کالی مرچ	:	1/2 چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
چینی	:	1/2 چائے کا چمچہ

ترکیب

مچھلی اچھی طرح دھولیں اور پھر چاقو سے چاروں طرف گہرے شگاف لگائیں تاکہ مصالحہ رچ جائے۔ پھر مچھلی میں لگانے والا مصالحہ مل لیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں کٹی ہوئی پیاز ڈالیں۔ اس کے بعد مچھلی، اجوائن، مرچ، ٹماٹر، سویا ساس اور تیل ڈال کر پندرہ منٹ تک بھاپ میں پکائیں۔ مزیدار ڈش تیار ہے۔

اسٹیم فش

اشیاء

مچھلی	:	1/2 کلو
کھمبیں	:	4 عدد
پیاز (درمیانہ)	:	ایک عدد
سویا ساس	:	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	:	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	:	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک کی کترنیں	:	5 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

مچھلی صاف کر کے قتلے کر لیں۔ اسکے اندر اور باہر سویا ساس، چینی، نمک اور کارن فلور اچھی طرح مل دیں۔ مچھلی کے قتلے کو ڈش میں رکھ دیں۔ کتری ہوئی کھمبیں، ادرک کی کترنیں اور کترا ہوا پیاز اس پر سجا دیں۔ اب ڈش کو ایک ساس پین پر رکھ دیں۔ ساس پین میں کھولتا ہوا گرم پانی ہو۔ بھاپ سے مچھلی کو آہستہ آہستہ پکائیں۔ یاد رکھیں درمیانی آنچ پر پکانا ہے۔

انڈے، شلجم اور پام مچھلی

اشیاء:

پام مچھلی	ڈیڑھ پونڈ
شلجم	دو عدد
انڈے	دو عدد
سویا ساس	دو چمچ
ہرے پیاز	دو عدد
چینی	آدھ چمچ
آئل	تین چمچ

ترکیب:۔

پام مچھلی کے قتلے صاف کریں۔ پیاز چھیل لیں۔ سویا ساس، پیاز اور نمک آپس میں ملا دیں۔ مچھلی کے قتلوں کو چند منٹ اس میں بھیگا رہنے دیں۔

بھاری فرائی پان گرم کریں۔ اس میں آئل شامل کر دیں۔ اس دوران میں پھینٹے ہوئے انڈوں میں کارن فلور ملا دیں۔ مچھلی کے قتلے انڈوں کے آمیزے میں ڈبوئیں۔ ان کو چار منٹ فرائی کریں۔ قتلوں کو لوٹ پوٹ کرتے رہیں تاکہ ان کا ہر پہلو پک جائے۔
مچھلی کو اتار لیں اور گرم ڈش میں رکھیں۔ اب چینی اور پانی کے تین چمچ انڈوں کے آمیزے میں ڈالیں جس میں کہ مچھلی کے قتلے ڈبوئے تھے۔ شلجم چھیل کر ان کو بڑا باریک کتریں اور ان کو انڈوں کو آمیزے میں ڈبو دیں۔ انڈوں کا آمیزے کے ساتھ پکائیں۔ حتیٰ کہ ساس گاڑھی ہو جائے پھر اس کو مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں اور فوراً پیش کریں۔

بھرواں مچھلی

اشیاء:

گھی	75 گرام
زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مچھلی سالم	ایک عدد
ہرا دھنیا (کترا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
بیسن	دو مٹھی
تیل	125 گرام
پیاز (کٹی ہوئی)	ایک عدد بڑی
ادرک (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچ (پسی ہوئی)	دو عدد
آلو ابلے اور چھلے ہوئے	225 گرام
سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچے

ترکیب:-

گھی پتیلی میں ڈال کر گرم کریں۔ اس میں کتری ہوئی پیاز ڈال کر سرخ کرلیں۔ پیاز سرخ ہوجائے تو اسے چولہے سے اتار دیں۔ اس میں زیرہ، ادرک، نمک، ہری مرچ، اور دھنیا ملا دیجئے۔ لیموں کا رس اور چھلے ہوئے آلو اور سرکہ ڈال کر تمام چیزیں ملا لیجئے۔

مچھلی کا پیٹ بیچ سے چاک کر کے صاف کر لیجئے۔ تیار کیا ہوا آمیزہ مچھلی کے اندر بھر دیجئے۔ بیسن اور ڈبل روٹی کے چورے کو تھوڑے پانی میں ڈال کر پھینٹ لیجئے۔
تیل کو کڑھائی میں خوب گرم کریں اور مچھلی کو ڈبل روٹی کے آمیزے میں ڈبو کر تلیں۔
سرخ ہوجائے تو اتار لیں۔ سلاد کے پتے ہرا دھنیا اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

بٹر فرائی فش

اشیاء:

مچھلی	آدھ کلو
کالی مرچ	آدھ پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	تلنے کے لیے

ترکیب:۔

مچھلی کو کاٹا نہ جائے۔ پھر ایک دیگچی میں پانی ڈال کر اس میں نمک ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب پانی پکنے لگ جائے تو مچھلی اس میں ڈال دیں اور ایک ابال آنے کے بعد پانی اتار لیں۔ دو تین منٹ کے بعد پانی میں سے مچھلی نکال لیں اور ایک تیز چھری سے اس کی کھال علیحدہ کر لیں۔ احتیاط سے کام لیں مچھلی کے ٹکڑے نہیں ہوں گے۔ بلکہ سیدھے سیدھے چار ٹکڑے بن جائیں گے دو ایک طرف کے اور دو دوسری طرف کے۔ کانٹا پورا کا پورا علیحدہ ہو جائے گا۔ اب ان ٹکڑوں کو فرائی پین میں مکھن ڈال کر ذرا دیر کے لیے چھوڑ دیں اور سفید مچھلی ہی واپس نکال لیں۔ سرخ نہ ہونے دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں اور ساس یعنی میٹھی چٹنی کے ساتھ نوش فرمائیں۔

بھنی ہوئی مچھلی

اشیاء:

سالم مچھلی	ایک کلو
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچ	8,10 عدد
ادرک	ایک ٹکڑا
ناریل	ایک عدد
پیاز	2 عدد
مکھن	حسب ضرورت
نمک لال مرچ	حسب پسند

ترکیب:-

دو کھانے کے چمچ مکھن میں پیاز تل کر پیس لیں۔ مچھلی پر نمک لال مرچ لگا کر تل لیں۔ اب پسا ہوا پیاز ادرک پسی ہوئی ہری مرچ ناریل کا دودھ میدہ ملا لیں۔ مچھلی پر لگا کر کانٹے سے کچو کے لگائیں۔ آدھا کپ مکھن میں یہ مسالہ لگی مچھلی 15 منٹ دم لیں۔ دونوں طرف سے باری باری پلٹیں۔ مچھلی نرم ہو جائے تو اتار لیں

مچھلی کا قورمہ

اشیاء

مچھلی ایک عدد
دھنیا ایک چمچ
پیاز 4 عدد
سفید۔ کالا زیرہ آدھا چمچ
کالی مرچ، لونگ 8 عدد
بڑی الائچی ایک عدد
نمک، مرچ

گھی ایک کپ
لہسن آدھی گٹھی
ہلدی ایک تہائی چمچ
دار چینی ایک ٹکڑا
چھوٹی الائچی 4 عدد
ہرا دھنیا حسب ضرورت
حسب ذائقہ

ترکیب

مچھلی دھو کر قتلے کر لیں۔ لہسن پیاز کو تھوڑے سے گھی میں تل کر پیس لیں۔ باقی گھی میں تمام مصالحہ بھون لیں۔ خوشبو آنے لگے اور گھی نکل آئے تو مدھم آنچ پر مچھلی کو دم دیں۔ پیاز لہسن ڈال دیں۔ اپنے پانی میں مچھلی گل جائے تو حسب ضرورت قورمہ بنانے کے لئے پانی ڈال کر ایک دو منٹ ابال آنے دیں۔ آنچ مدھم رکھیں تاکہ گھی نہ جلے دھنیا کاٹ کر ڈالیں۔

مچھلی بیسن میں تلی ہوئی

اشیاء

مچھلی راہو ایک سیر
اجوائن دو تولہ
بیسن آدھ پاؤ
نمک سرخ مرچ حسب ذائقہ
لہسن چار جوے
گرم مسالہ ایک چمچی
گھی ایک پاؤ
سرکہ چار چمچ

ترکیب

مچھلی کو نمک لگا کر دھو لیں۔ پھر اجوائن کو پیس کر سرکہ میں ملائیں۔یا لیموں کا رس نچوڑ کر اس میں ملائیں دوتوں میں سے ایک چیز ملانا چاہئے۔ یہ مچھلی کے ٹکڑوں کو مل دیں اور پڑا رہنے دیں۔ اب بیسن میں لہسن، اورک، گرم مسالہ، سرخ مرچ سب کچھ پیس کر ملا دیں اور اس میں ایک چٹکی میٹھے سوڈے کی ڈال کر پکوڑوں کی طرح تیار کر لیں۔ اب مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں بھگو بھگو کر تلتے جائیں۔ تلنے میں گھی یا تیل بہت سا ہونا چاہئے تاکہ مچھلی پکوڑوں کی طرح سرخ ہو جائے۔

مچھلی اور آلو

اشیاء

مچھلی آدھا کلو
آلو ایک پاؤ
سوکھی میتھی 150 گرام
پیاز آدھا پاؤ
لہسن ایک پوتھی
دہی آدھا پاؤ
گھی ایک کپ
سفید زیرہ ایک چمچ
دھنیا آدھا چمچ
نمک، مرچ حسب ذائقہ

ترکیب

مچھلی کو نمک لگا کر رکھیں اور پکانے سے پہلے آٹا یا بیسن لگا کر دھو لیں۔ مصالحہ اور گھی علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ آلو بھی تل لیں۔ ایک برتن میں گھی ڈال کر پیاز بھونیں اور نکال کر باریک پیس لیں۔ اسی گھی میں سوکھا دھنیا اور زیرہ ڈال کر تل لیں۔ اوپر سے دہی ڈال دیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی گلنے کے لئے ڈال دیں۔ جب آلو گل جائیں تو مچھلی اور سوکھی میتھی ڈال دیں۔ چند منٹ پکنے دیں اور پھر اتار لیں۔

مچھلی اور ساگ پالک

اشیاء

مچھلی ایک کلو

پالک کا ساگ 2 کلو

گھی ایک پاؤ

پیاز آدھا پاؤ

لہسن 3 عدد

نمک اور سرخ مرچیں حسب ذائقہ

ترکیب

ساگ ابال کر پیس لیجئے - مچھلی کو نمک' سرخ مرچ اور لہسن لگا کر تین گھنٹے تک پڑا رہنے دیجئے۔ پھر اسے تل کر کڑاہی یا فرائی پان سے نکال لیجئے۔ اسی گھی میں ساگ اور پانی کے ساتھ پیسا ہوا مسالہ بھوننے اور اسے تھوڑا سا پکا کر اس میں مچھلی کے ٹکڑے رکھ کر دم لگا دیجئے۔ بیس منٹ میں سالن تیار ہو جائے گا۔

مچھلی اور انڈے

اشیاء

انڈے	4عدد
مچھلی کا گوشت	ایک پاؤ (صاف کیا ہوا)
مکھن	2چائے کے چمچے
ہری مرچ	2عدد (کتری ہوئی)
ہرا دھنیا	حسب ضرورت (کترا ہوا)
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
نمک	آدھا چائے کا چمچہ

ترکیب

انڈے پھوڑ کر پھینٹ لیں۔ پھر اس میں کالی مرچ، نمک ملا کر کچھ دیر پھینٹیں۔ اس کے بعد مچھلی کا گوشت ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ لیں، یہاں تک کہ یک جاں ہو جائیں۔ اوپر سے کتری ہوئی ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں۔

اب آپ توے پر مکھن گرم کریں۔ جب مکھن گرم ہو جائے تو اس پر انڈے اور مچھلی کا مرکب ڈال کر دونوں طرف سے تل لیں۔ جب ہلکا لال ہو جائے تو اتار لیں۔

روہو مچھلی کا اشٹو

اشیاء:

مچھلی رہو	ایک عدد
جائفل	دو تولہ
نمک	حسب ضرورت
مرچ	حسب ذائقہ
جلوتری	ایک ماشہ
میدہ	حسب ضرورت
مکھن	ایک پاؤ

ترکیب:-

ایک روہو مچھلی لے کر سر کر طرف سے کاٹئے۔ پارچے تراش کر پھر ایک چمچہ نمک ملا کر پانچ منٹ تک اس طرح رکھئے کہ اس کا تمام نمک جاتا رہے۔ پھر نصف جائفل اور تھوڑی سی پسی ہوئی مرچیں ملا کر ذائقہ دار کر لیجئے۔

اب آدھ پاؤ اسٹاک یعنی گریبی گنڈ ڈال کر اور ساس پان میں رکھ کر میدے سے اس کا منہ بند کر دیجئے اور ایسا پکایئے کہ جوش آ جائے۔ پھر چولہے سے اتار لیجئے۔

ٹھنڈا ہوتے پر ہڈیاں الگ کر لیجئے۔ پھر گریبی کو کپڑے میں چھان کر پارچوں کو ڈالئے۔ پھر ایک چھٹانک میدہ آمیزہ مکھن اور جلوتری ڈال کر مصرف میں لایئے۔

مچھلی کا قورمہ

اشیاء:

مچھلی	2 کلو
گھی	ڈیڑھ پاؤ
پیاز	5 گھٹیاں
لہسن	2 پوتھیاں
سرخ مرچ	9 ماشے
خشک دھنیا	6 ماشہ
ہلدی، نمک	حسب پسند
گرم مسالہ	6 ماشہ
ادرک	ایک تولہ
دہی	ڈیڑھ پاؤ
الائچی	4 عدد

ترکیب:۔

پیاز کتر کر گھی میں سرخ کر لیں اور علیحدہ نکال کر رکھ لیں۔ اس کے بعد سرخ شدہ پیاز، گرم مسالہ، ادرک اور چھوٹی الائچی پیس کر دہی میں خوب اچھی طرح ملا لیں۔ پھر مچھلی کے قتلوں میں پیسا ہوا خشک دھنیا حل کر لیں۔ چار مرتبہ پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔ دھل جانے کے بعد مچھلی کے قتلوں کو باقی بچا ہوا مسالہ پیس کر لگا دیں۔ دو گھنٹہ تک رکھا رہنے دے اب مسالہ گھی میں بھون لیں۔ دو دفعہ پانی ڈال کر مسالہ بھن جانے پر مچھلی کے قتلے پتیلی میں ڈال دیں اور آٹے سے پتیلی کا منہ بند کر دیں۔ ایک گھنٹہ تک چولہے پر اچھی طرح گلنے کیلئے رکھ دیں۔ اچھی طرح گل جائیں تو اُتار کر نوش کریں۔

مچھلی کے ٹکڑے

اشیاء:

راھو / سنگھاڑا مچھلی	آدھا کلو
سرسوں کے بیج	ایک تولہ
نمک / سرخ مرچ	8,10 عدد
سبز مرچ	12,10 عدد
ہلدی	ذرا سی
سرسوں کا تیل / گھی	ایک پاؤ

ترکیب:۔

مچھلی کو نمک لگا کر دھولیں اور اس کے پتلے پتلے ٹکڑے اس طرح کاٹیں کہ درمیان میں سے کانٹا نکل جائے۔

سرسوں کے بیج، نمک، مرچ اور ہلدی سب ملا کر باریک پیس لیں اور سبز مرچ کاٹ لیں۔ اب مچھلی کے ٹکڑوں پر پسا ہوا مسالہ مل دیں اور مچھلی کے ٹکڑوں سے دوگنا کیلے کا پتہ لیں۔ اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھ کر اس پر تیل یا گھی کے دو بڑے چمچ ڈال دیں اور ہری مرچ ڈال کر اس کو گول گول لپیٹ لیں اوپر سے دھاگہ باندھ دیں۔ اب کسی کھلے منہ کے دیگچے میں پانی ڈال کر ابلنے کے لئے رکھ دیں اور اس کے منہ پر باریک ململ کا کپڑا باندھ دیں۔ جب پانی خوب پکنے لگے تو اس کپڑے پر مچھلی کے ٹکڑے کیلوں کے پتوں میں بندھے ہوئے رکھ دیں۔ کچھ دیر پکنے کے بعد پتے گل گئے ہوں گے تو اتار لیں ورنہ پڑا رہنے دیں اور گلنے پر اتار لیں۔ اب اس کے ٹوسٹ کی طرح سلائس کاٹ لیں اور کوئلوں پر پانچ منٹ کے لئے سینک لیں۔ اب انہیں لیموں ڈال کر کھانے کے لئے پیش کریں۔ بہت لذیذ مچھلی ہوگی۔

پنجابی تلی مچھلی

اشیاء:

مچھلی	500 گرام
پیاز	2 عدد
ادرک	آدھا ٹکڑا
لہسن	10 جوئے
گھی	150 گرام
نمک مرچ	حسب ضرورت

ترکیب:۔

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر اس میں سے کانٹے نکال لیں۔ادرک، لہسن، پیاز، نمک مرچ ملا کر پیس لیں اور مچھلی کے ٹکڑوں پر لگا دیں۔ایک گھنٹے بعد گرم گھی میں مچھلی تل لیں۔چٹنی کے ساتھ تناول فرمائیں۔

کھگا مچھلی

اشیاء:

کھگا مچھلی	2 کلو
دہی	ایک پاؤ
گھی	ایک پاؤ
پیاز	200 گرام
دھنیا، گرم مسالہ	حسب ضرورت
نمک، مرچ	حسب ضرورت

ترکیب:۔

مچھلی کو نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد آٹا ڈال کر خوب اچھی طرح دھوئیں تاکہ اس کی بو ختم ہو جائے۔ گھی میں لچھے دار پیاز باریک کٹا ہوا لہسن ڈال کر سرخ کرکے پیس لیں۔ اب دیگچی میں پسا ہوا مسالہ کھگا مچھلی ڈال کر بھونیں تھوڑی دیر بعد دہی بھی ڈال دیں۔ جب مچھلی بن جائے تو حسب شوربہ پانی ڈال دیں۔ دس منٹ پکانے کے بعد شوربہ بن جائے گا۔ نیچے اتار لیں اور اس میں ہرا دھنیا اور پسا گرم مسالہ ڈال کر کھانے کے لئے پیش کریں۔

تلے ہوئے گھونگے

اشیاء:

گھونگے	تین درجن
نمک	ڈیڑھ چھوٹا چمچہ
پیاز کتر کر	ایک عدد
پسا ہوا ولائتی پیاز	چھ بڑے چمچے
پانی	چھ بڑے چمچے
کارن فلور	ایک بڑا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:۔

گھونگھوں کے خول اتار دیں۔ اور ان پر نمک چھڑک دیں۔ اس کے بعد کالی مرچیں اور پسا ہوا پیاز چھڑک دیں۔ پندرہ منٹ تک یہ مسالہ جات مثلاً پیاز کارن فلور وغیرہ ان میں رچائیں۔ انڈے کو پھینٹیں اور اسے کارن فلور اور پانی میں گھول کر حل کر کے مسالوں کا آمیزہ بنائیں۔ فرائی پین میں تیل کو کڑکڑائیں گھونگھوں کو مسالوں کے آمیزے میں ڈبوئیں اور پانچ چھ گھونگھوں کو اکٹھے فرائی کریں۔ دو منٹ تک ڈش لگا کر پیاز اوپر چھڑک دیں۔

مچھلی دہی

اشیاء

مچھلی	ایک کلو
دہی	ایک پاؤ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	3 کھانے کے چمچے (پسی ہوئی)
لہسن	آدھا چائے کا چمچہ (پسا ہوا)
نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچیں	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	حسب ضرورت
تیل	حسب ضرورت

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑے کر کے صاف کرنے کے بعد ہلدی، پیاز اور لہسن میں ملا لیں۔ ساتھ ہی دہی، مرچیں اور تیل بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر آدھا گھنٹہ دم پر پکائیں، تیار ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

مچھلی کڑھی

اشیاء

بیسن	ایک پاؤ
مچھلی	ایک کلو
پیاز (بڑی)	2 عدد
نمکین لسی یا چھاچھ	4 گلاس
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچہ
ادرک (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پودینہ	چند پتے
کالا زیرہ	آدھا چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

تمام مصالحے پیس کر حل لیں۔ پھر اسے بیسن میں گھول دیں۔ اس مرکب میں لسی یا چھاچھ ملائیں اور مچھلی کے دھلے ہوئے قتلے کر اس میں ڈال دیں۔ یہ مرکب پکائیں اور جب گاڑھا ہو جائے تو کالا زیرہ ڈال کر پانچ منٹ پکائیں۔ کڑھی مچھلی تیار ہو گی۔

تلی ہوئی مچھلی پنیر کے ساتھ

اشیاء

مچھلی	ایک کلو
پنیر	ایک پاؤ
ہری مرچ	12 عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	ایک گٹھی
انڈے	4 عدد
گرم مصالحہ	3 چائے کے چمچے
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
نمک	حسب ذائقہ
پکوان تیل	حسب ضرورت

ترکیب

سب سے پہلے مچھلی کے بڑے بڑے پیس بنا کر انہیں پانی میں ابال لیں۔ پھر ان میں پنیر ملا لیں اور ہری مرچیں، دھنیا، پودینہ کاٹ کر کر ڈال لیں۔ اسی میں گرم مصالحے، سرخ مرچ اور نمک بھی شامل کر لیں اور اس مرکب کے کباب بنا لیں۔

ایک الگ برتن میں انڈے پھوڑ پر پھینٹ لیں۔ پھر ایک کڑاہی میں پکوان تیل گرم کر کے کباب انڈوں میں اچھی طرح ڈبو کر فرائی کر لیں۔ ٹماٹر کیچپ کے ساتھ بہت لطف آئیگا۔

اوون میں پکے جھینگے

اشیاء

جھینگے	آدھا کلو (صاف کرلیں)
رائی	20 گرام
ہری مرچ	4 عدد (کاٹ لیں)
ناریل	3 چائے کے چمچے (پسا ہوا)
سرسوں کا تیل	30 گرام
ہلدی	آدھا چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	حسب ذائقہ (پسی ہوئی)
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب

تمام اشیاء کو آپس میں مکس کرلیں۔ پھر اس کو بیکنگ ٹرے میں ڈال کر آدھا گھنٹہ بیک کریں۔

کھٹی میٹھی مچھلی

اشیاء

مچھلی	آدھ کلو (قتلے کرلیں)
کارن فلور	5 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
چینی	3 کھانے کے چمچے
پانی	2 کھانے کے چمچے
سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑوں پر پہلے حصے میں لکھی اشیاء مل کر آدھا گھنٹہ رکھ دیں۔ پھر کارن فلور کا لیپ کر کے ہلکی آنچ پر گلابی رنگ میں تل لیں اور پلیٹ میں نکال دیں۔

ایک دو کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے دوسرے اور تیسرے حصے میں لکھی اشیاء کڑاہی میں ڈال کر پکائیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار کر مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں۔

ڈش تیار ہے۔

تلی ہوئی مچھلی

اشیاء

پمفلٹ (پام فریٹ) مچھلی:	آدھ کلو
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	4اونس
کالی مرچ	حسب ضرورت

ترکیب

مچھلی کو صاف کریں لیکن ثابت ہی رہے کاٹا نہ جائے پھر ایک دیگچی میں پانی ڈال کر اس میں نمک ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی پکنے لگے تو مچھلی اس میں ڈال دیں اور ایک ابال آنے کے بعد پانی اتار لیں۔ دو تین منٹ کے بعد پانی میں سے مچھلی نکالیں اور ایک تیز چھری سے اس کی کھال آہستہ آہستہ علیحدہ کر دیں۔ پھر چھری کی نوک سے اسے کانٹے سے علیحدہ کر لیں۔ احتیاط سے کام لیں تو مچھلی کے ٹکڑے نہیں ہوں گے بلکہ سیدھے سیدھے ایک جیسے چار ٹکڑے بن جائیں گے۔ دو ایک طرف کے دو دوسری طرف کے۔ کانٹا پورے کا پورا علیحدہ ہو جائے گا۔ اب ان ٹکڑوں کو فرائی پین میں مکھن ڈال کر ذرا دیر کے لئے چھوڑ دیں اور سفید مچھلی ہی واپس نکال لیں، سرخ نہ ہونے دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ مچھلی فرائی تیار ہے۔

بیسن لگی مچھلی

اشیاء

مچھلی	ایک کلو
بیسن	آدھا پاؤ
لہسن	2 جوئے
ادرک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
لیموں	ایک عدد
تیل	حسب ضرورت
گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچہ (پسا ہوا)

ترکیب

سب سے پہلے مچھلی صاف کر کے اس کے ٹکڑے کر لیں، پھر اسے پانی سے دھو کر لیموں کا عرق لگا دیں، اوپر سے نمک لگا کر تھوڑی دیر چھوڑ دیں۔

اب آپ بیسن کو پانی میں گھول کر اس میں ادرک، لہسن، سرخ مرچ اور گرم مصالحہ ملا دیں اور یکجا کر لیں۔ اب کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ جب تیل اچھی طرح گرم ہو جائے تو مچھلی کے ٹکڑوں کو بیسن لگا کر فرائی کر لیں۔ جب براؤن ہو جائے تو اتار لیں۔ لذیذ اور خوش ذائقہ بیسن لگی مچھلی تیار ہے۔

مچھلی کی کڑھی

اشیاء

مچھلی	ایک کلو
بیسن	ایک پاؤ
پیاز	ایک گٹھی
ہری مرچ	پندرہ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گڈی
پودینہ	چند پتے
ادرک	ایک تولہ
لہسن	ایک پوتھی
ہلدی	حسب پسند
سفید زیرہ	تھوڑا سا
گھی یا تیل	حسب ضرورت
لسی	حسب پسند

ترکیب

تمام گرم مصالحہ پیس کر گھی یا تیل میں تل کر اسے بیسن میں گھول لیں۔ اس مرکب میں لسی ملائیں اور مچھلی کے قتلے تل کر اس میں ڈال دیں۔ یہ مرکب پکائیں اور گاڑھا ہو جائے تو تھوڑا سا زیرہ ڈال کر اتار لیں۔ مچھلی کی کڑھی تیار ہے۔

جھینگے بند گوبھی

اشیاء:

جھینگے	12 عدد
بند گوبھی	ایک کلو
پیاز	7 عدد (باریک کٹی ہوئی)
لہسن	15 جوئے
کچا ناریل	ایک عدد
ہری مرچ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
گھی	کھانے کے تین چمچ

ترکیب:-

جھینگے چھلکا نکال کر صاف کرلیں اور کچا ناریل چھیل کر دودھ نکل لیں۔ گوبھی کے ساتھ یا آٹھ ٹکڑے کر کے انہیں تھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پچاس منٹ کے لئے بھگو دیں پھر گوبھی پانی سے نکال کر باریک کاٹ لیں اور ایک دیگچی میں گوبھی اور نمک ڈال کر چھ سات منٹ تک ڈھکن بند کر کے ہلکی ہلکی آنچ پر پکائیے۔ گوبھی گل جانے پر اُتار لیجئے۔ ایک دوسری دیگچی میں گھی ڈال کر تمام مسالے اور جھینگے ڈال کر تلئے۔ چھ منٹ بعد گوبھی ڈال دیجئے۔ پھر اس میں ناریل کا دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ تک تلئے گرم چاولوں کے ساتھ بہت مزہ دے گا۔

فرائی مچھلی

اشیاء:

مچھلی	ایک کلو
گھی	بقدر ضرورت
نمک، مرچ	حسب ذائقہ
اجوائن	تھوڑی سی
کالی مرچ	ایک چمچ چھوٹا

ترکیب:۔

مچھلی کو اچھی طرح صاف کریں اور بیسن سے دھولیں پھر اس کو نمکین پانی میں اُبال لیں۔اس کے بعد اسے بغیر نمک کے اجوائن خشک دھنیا اور تھوڑی سی سرخ مرچ پیس کر ہلکی ہلکی مچھلی کے ٹکڑوں پر لگا دیں۔اس کے بعد گھی تڑتڑائیں اور مچھلی تل لیں۔سرخ ہونے پر نکال کر کالی مرچ چھڑک لیں اور اگر پسند کریں تو لیموں بھی نچوڑ لیں۔

مچھلی پمفلٹ (پام فریٹ)

اشیاء:

پمفلٹ مچھلی	ڈیڑھ پاؤ
سبز و سرخ مرچ	حسب پسند
دھنیا، پودینہ، نمک	حسب منشاء
گھی	تلنے کے کیلئے

ترکیب:۔

مچھلی کو اس طرح صاف کریں کہ وہ ثابت کی ثابت رہے۔ اس کے دونوں حصوں میں اوپر نیچے تین تین سیدھے لمبے کٹ لگائیں لیکن اتنا خیال رکھیں کہ اس نشان سے مچھلی کے ٹکڑے نہ ہو جائیں۔

اب اس کو آٹا بیسن مل کر دھولیں۔ پھر وہ چٹنی (مسالہ) اس کے کٹے ہوئے حصے یا جگہ میں بھر دیں۔ ایک گھنٹہ تک اسی طرح پڑی رہنے دیں، پھر فرائی پین میں مکھن یا گھی ڈالیں جو صرف ایک چمچ ہو اور اس پر مچھلی رکھ دیں۔ بالکل ہلکی آنچ پر پکائیں، تھوڑی دیر بعد فرائی پین کو ہلاتے رہیں تاکہ مچھلی میں سرخی نہ آنے پائے پھر وہ دوسری طرف پلٹ دیں اور اسی طرح اس کو پکائیں۔ اس ٹائم میں مچھلی کا رنگ سفید رہے، پانی خشک ہو جائے اور مچھلی اندر تک گل جائے۔ اسی طرح ثابت مچھلی ڈش میں رکھ کر سلاد اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔ بہت مزے دار اور دیکھنے میں بھی اچھی معلوم ہوگی۔

کھڑے مسالے کی مچھلی

اشیاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
نمک مرچ	حسب پسند
ہری مرچیں	7,6 عدد
دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	3 عدد
ہرا دھنیا	ایک چمچ
ادرک	2 چائے کے چمچ
ٹماٹر	7 عدد
گھی	آدھا کپ
سوکھی میتھی	2 چمچ

ترکیب:۔

پیاز کاٹ کر گھی میں ہلکا تل لیں۔ ہری مرچیں لمبائی کے رخ بیج نکال کر کاٹ لیں۔ دھنیا، میتھی، نمک مرچ، ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔ مچھلی الگ گھی میں تل کر اس مسالے کو بھون کر اس میں ڈال دیں۔ اوپر ادرک پیس کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر دیر تک ڈھک کر پکائیں۔ مچھلی تیار ہے۔

دوپیازہ مچھلی

اشیاء:

مچھلی	ایک کلوگرام
گھی	250 گرام
پیاز	200 گرام
دہی	500 گرام
زعفران	4 رتی
لونگ الائچی	5 عدد
سیاہ مرچ	حسب ضرورت
نمک مرچ	حسب پسند

ترکیب:۔

گھی میں پیاز بادامی رنگ کر کے اتار لیں۔ اب مچھلی، لہسن، ادرک، زعفران، لونگ، الائچی سب دیگچی میں ڈال دیں اور گھی میں بھونیں۔ تھوڑی دیر بعد حسب ضرورت پانی ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکائیں۔

بیکڈ فش

اشیاء

مچھلی کے ٹکڑے	ایک کلو
پیاز (درمیانی)	4 عدد
لہسن	10 جوئے
ادرک	2 انچ کا ٹکڑا
سرخ مرچ	4 عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
انڈے	3 عدد
ڈبل روٹی کا چورا	3 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	حسب ذائقہ (پسی ہوئی)

ترکیب

پیاز، ادرک اور لہسن کو پیس کر اس میں پسا ہوا خشک مصالحہ، نمک اور لیموں کا رس ملا دیں۔ یہ پیسٹ مچھلی کے ٹکڑوں پر مل کر چند گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں۔ اب ان ٹکڑوں کو ڈبل روٹی کے چورے میں ڈالیں۔ پھر انڈے میں ڈالیں۔ پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوون میں آدھا گھنٹہ بیک کریں۔

رولی پولی فش

اشیاء:

مچھلی	ایک پونڈ
سرکہ	دو چمچ
پیاز	تین عدد
چکن کی یخنی	چوتھائی کپ
سویا ساس	چار چمچ
سلاد	ایک گٹھی
ادرک کترنیں	چار عدد
نمک	اڑھائی چمچ
لال مرچ	ایک عدد

ترکیب:۔

مچھلی کو پانی سے صاف کر کے اس کے اندر باہر پسا ہوا ادرک اور نمک لگا دیں۔ اور ایک گھنٹہ تک اس مسالے کو مچھلی میں رچنے دیں۔ اس کے بعد مچھلی کو گہرے کناروں والی گول ڈش میں رکھ دیں۔ پیاز، ادرک، لال مرچ، سلاد کو باریک کاٹ لیں اور پوری مچھلی کو ان سے ڈھانپ دیں۔ یخنی سرکہ اور سویا ساس آپس میں ملا دیں اور پھر یہ آمیزہ سبزیوں اور مچھلیوں پر ڈال دیں۔

اب ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں اور پچیس منٹ خوب بھاپ دیں اور اسی ڈش میں پیش کریں۔

بوسٹر اور کیکڑے

اشیاء:-

پھول گوبھی	ایک عدد
کالی مرچیں	حسب ذائقہ
کیکڑے کا گوشت	پانچ چمچ
آئل	دو چمچ
بروتھ	ایک چوتھائی
نمک	ایک چمچ
پسا ہوا پیاز	آدھا چمچ
لہسن	ایک گٹھی

ترکیب:-

گوبھی کا ایک ایک پھول توڑیں۔ خراب حصے نکال دیں۔ آئل گرم کریں۔ اور اس میں تیز آنچ پر ایک چوتھائی منٹ لہسن اور پیاز سٹر فرائی کریں۔ پھول گوبھی بھی شامل کر دیں کالی مرچیں اور نمک چھڑک دیں۔ فرائی پان سے نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔

اب فرائی پان میں کیکڑے کا گوشت اور یخنی ڈالیں۔ گوشت کو چار منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں۔ گوبھی اور دوسرے اجزاء اس میں ملا دیں۔ پانچ منٹ سٹر فرائی پان سے ہٹا لیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

شاؤ چاؤ مچھلی

اشیاء:

مچھلی	ایک پونڈ
آئل	دو چمچ
سلائس چقندر	دو عدد
ادرک	چار کترنیں
چھلکا سنگترہ	آدھا چمچ
ہری سرخ مرچ	آدھا چمچ
نمک	اڑھائی چمچ
پیاز	ایک عدد
کارن فلور	ڈیڑھ چمچ
سویا ساس	دو چمچ
چینی	دو چمچ
سرکہ	تین چمچ
سنگترے کا رس	تین چمچ
چینی	دو چمچ

ترکیب:۔

مچھلی کو صاف کر کے اس کے اندر باہر نمک اور پسا ہوا ادرک لگا دیں۔ آدھا گھنٹہ پڑا رہنے دیں اور پھر اس میں آدھا ویجی ٹیبل آئل بھی شامل کر دیں۔ پیاز کی باریک کترنیں کر لیں، ہری مرچ، سرخ مرچ، چقندر اور سنگترے کا چھلکا وغیرہ باریک کاٹ لیں۔

ان سب کو بیسن میں ڈال کر سویا ساس، سرخ مرچوں کی چٹنی، سرکہ، سنگترے کا جوس، چینی، ٹماٹر پیوری کا آمیزہ شامل کر دیں۔ مچھلی کو گہرے کناروں والی ہیٹ پروف ڈش میں ڈال دیں۔ ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں اور بیس منٹ خوب بھاپ دیں۔

بقایا آئل فرائی پان میں گرم کریں۔ مچھلی اس میں تیز آنچ پر ڈیڑھ منٹ سٹر فرائی کریں۔ اور بیسن والا آمیزہ اس پر ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد پیش کریں۔

مچھلی کا اچار

اشیاء:

روہو مچھلی بڑی	ڈھائی کلو
گلگل	ساڑھے پانچ کلو
نمک	ڈیڑھ کلو
سرخ مرچ	آدھ پاؤ
میتھی	ڈیڑھ چھٹانک
سونٹھ	ساڑھے تین تولے
سرسوں کا تیل	آدھ کلو
عمدہ ہینگ	ایک ماشہ

ترکیب:۔

مچھلی کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ صاف کر کے کانٹے نکال لیں بعد میں سرسوں کے تیل میں تل لیں پھر نمک، مرچ اور سونٹھ کوٹ کر ملا لیں اور ثابت میتھی ڈال لیں۔ پھر گلگلوں کا عرق نکال کر کسی روغنی برتن میں اس قدر پکائیں کہ نصف رہ جائے۔ پھر ہینگ کا بگھار لگا کر مچھلی کے تلے ٹکڑے دوسرے مسالوں کے ساتھ اس عرق میں ڈال دیں اور استعمال کریں۔

مچھلی نارنگی

اشیاء:

مچھلی صاف کر کے	ایک عدد
مرغی پکا کر مسل کر	ایک کپ
کھمبیاں کتر کر	چھ عدد
سبز پیاز کاٹ کر	دو عدد
سیاہ مرچوں کی چٹنی	ایک چھوٹا چمچہ
انڈے توڑ کر	دو عدد
کھیرے	دو عدد
سویا ساس	ایک بڑا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچیں	حسب ذائقہ
خوشبو	تھوڑی سی
آئل	حسب ضرورت
اناناس چھیل کر	تین کھیرے

ترکیب:۔

پہلے کسی برتن میں انڈوں کو ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں پھر ان میں آٹا نمک مکس کریں اور اس مسالے کو مچھلی کے اوپر چاروں طرف لپیٹ دیں۔ اب مچھلی ڈیپ فرائی کر کے پکا لیں اور براؤن کر لیں۔ اس کے بعد چٹنی تیار کریں۔ اب برتن میں تیل گرم کر کے پیاز مرغی اور کھمبیاں ڈال کر دو منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں اناناس سویا ساس کالی مرچوں کی چٹنی ایک کپ نمک اور کالی مرچیں ڈال کر حل کریں اور گاڑھی چٹنی بنائیں۔ اس کے بعد اس میں خوشبو ڈالیں اور مزید تیس سیکنڈ تک پکائیں۔ اب ہانڈی کو چولہے سے اتار لیں اوپر سے چٹنی کا مسالہ ڈال دیں۔

فرائی مرغی سنگھاڑوں کے ساتھ

اشیاء:

سنگھاڑے	:	اڑھائی سو گرام
مرغی		ایک عدد
سویا ساس		تین چمچے
آئل		حسب ضرورت
چھوٹا گوشت		سو گرام
سبز پیاز پتوں سمیت		سو گرام
کھمبیاں		دو سو گرام
ادرک		تیس گرام
کالی مرچیں		حسب ضرورت
نمک		حسب ضرورت

ترکیب:۔

ادرک اور گوشت کاٹ کر باریک کر لیں سبز پیاز پتوں سمیت کاٹ لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں۔ اس میں گوشت ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں چکن بھی ڈال دیں اور آگ تیز کرتے ہوئے سنگھاڑے بھی ڈال دیں۔ اور اس وقت تک پکائیں کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ پھر اس میں نمک اور مرچیں شامل کر دیں۔ تین منٹ کے بعد اس میں پیاز، کھمبیاں، ادرک اور سویا ساس بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر رکھ کر مزید پانچ منٹ پکانے کے بعد نیچے اتار لیں۔

سادہ مرغ قورمہ

اشیاء

مرغ کا گوشت آدھا کلو

لہسن 6 جوے

پیاز 4 عدد

زیرہ ایک چمچ

گھی 100 گرام

زعفران چوتھائی چمچ

چھوٹی الائچی 6 عدد

گرم مصالحہ 10 گرام

کیوڑہ 50 گرام

دہی آدھا پاؤ

نمک ' مرچ حسب پسند

ادرک 10 گرام

ترکیب

لہسن ادرک ' پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن کو کوٹ لیں۔ ایک برتن میں گھی کو گرم کریں اور اس میں پیاز تل کر نکالیں۔ تلے ہوئے پیاز ہاتھوں سے مسل دیں۔ اسی گھی میں مرغ کا گوشت ڈال کر

ساتھ لونگ، سرخ مرچ، دار چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر معمولی سا بھونیں۔ اس میں دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ تقریباً پانچ منٹ بھوننے کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال دیں تاکہ گاڑھا سا شوربہ بن جائے۔ اس سالن میں زعفران، کیوڑہ میں مکس کر کے ڈال دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور ادرک ڈال دیں۔ تقریباً 10 منٹ تک اس کو دم پر رکھیں۔ برتن کو آگ سے اتار لیں لذیذ قورمہ تیار ہے۔

مرغ میونائز اور شہد

اشیاء

میونائز آدھا کپ
پسی پیاز (پاؤڈر) آدھا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر ایک چمچ
دھنیے کے بیج چوتھائی کپ
ڈبل روٹی چورا آدھا کپ
ابلے مرغ کے ٹکڑے 2 کپ

ترکیب

میونائز میں مسٹرڈ پیاز ملا کر پھینٹیں۔ اب ڈبل روٹی کا برادہ اور ثابت دھنیا ملائیں۔ پہلے مرغ کو میونائز میں ڈبوئیں۔ پھر چورا لگائیں۔ بیکنگ شیٹ پر ذرا سی چکنائی لگا کر اوون میں رکھیں سنہری ہونے پر

نکالیں۔ درمیان میں ایک وقعہ ٹکڑوں کو پلٹ دیں۔ کھانے کے ساتھ ایک کپ میونائز میں 2 کھانے کے چمچ شہد ملا کر میز پر رکھیں۔

مرغ بریاں

اشیاء

مرغ ایک عدد	دہی ایک پاؤ
لہسن 12 جوے	آلو ایک پاؤ
ادرک ایک گانٹھ	گھی ایک کپ
نمک' مرچ	حسب پسند

ترکیب

مرغ کو پکانے سے پہلے تقریباً" 6 گھنٹے فریج میں رکھ چھوڑ دیں۔ آدھا دہی' نمک اور ادرک باریک کوٹ کر ملا دیں۔ مرغ کو ریفریجریٹر سے نکال کر اس کو کسی کانٹے سے خوب گودلیں اور دہی میں ملا ہوا مصالحہ اس پر لگا کر اس کو دوبارہ فریج میں رکھ دیں۔ ایک' ڈیڑھ گھنٹے کے بعد کسی برتن میں گھی کو گرم کریں اور فریج سے مرغی نکال کر اس میں بھوننا شروع کریں ۔جب پانی ختم ہو جائے تو اس میں باقی دہی اور پانی کا ایک چھینٹا ڈال کر ہلکی

آنچ پر بھونتے جائیں۔ جتنا ہلکی آنچ پر بھونیں گے اتنی مرغی لذیذ اور مزیدار ہو گی۔ اب گول آلو چھیل کر آدھ بھنی مرغی میں ڈال دیں۔ سب مرغ کے ساتھ تلیں۔ جب مرغی سرخ ہو جائے دیکھ لیں کہ آیا گلی ہے یا نہیں اگر گل گئی ہو تو صرف پانی کا چھینٹا لگائیں اور اگر نہیں تو ایک کپ پانی ڈال کر دم لگا دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بہت لذیذ مرغ بریاں تیار ہے۔

مرغ روسٹ

اشیاء

مرغ ایک عدد
مکھن 4 چمچ
سرکہ دو تہائی کپ
ہری مرچیں 2 عدد
نمک، مرچ

پیاز ایک عدد
ٹماٹر کا سوپ 3 چوتھائی کپ
گرم مصالحہ آدھا چمچ
پنیر چوتھائی کپ
حسب ذائقہ

ترکیب

پیاز کو مکھن میں تل کر تمام مصالحہ بھون لیں۔ مرغ الگ گھی میں خوب فرائی کر لیں۔ اتار کر کانٹے سے کچوکے لگا لیں۔ اب مرغ کو مصالحے

کے ساتھ دس منٹ پکا کر مصالحہ خشک ہونے دیں۔ پھر بیکنگ ٹرے پر گھی لگا کر 350 درجے پر اوون میں 20، 25 منٹ رکھیں دونوں طرف سے باری باری رکھا جائے۔ مصالحہ جو بھی ہو وہ مرغ کے اوپر لگا دیں۔ سالم اور ٹکڑے دونوں شکل میں بنایا جا سکتا ہے۔

مرغی فرائی

اشیاء

مرغی ایک عدد	گھی ایک پاؤ
انڈے، میدہ دو چمچ	زیرہ سفید، سیاہ
سوکھا دھنیا، کالی مرچ	لونگ الائچی برابر مقدار
سرخ مرچ، نمک حسب ذائقہ	لہسن 6 جوے

ترکیب

مرغی کو صاف کر کے ٹکڑے کر لیں پھر اس میں نمک، لہسن اور لونگ ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال دیں چولہے پر چڑھا دیں۔ گل جانے پر اس کے ٹکڑے نکال کر پھیلا دیں تاکہ ٹھنڈے ہو جائیں۔

سب گرم مصالحہ برابر کی مقدار میں ملا کر سوکھا پیس لیں۔ تینوں

انڈے پھینٹ لیں' اس میں میدہ ملا دیں اور اس کے ساتھ پسے ہوئے گرم مصالحہ کی ایک چمچی (چائے کی چمچی کے برابر) ڈال دیں تھوڑی سی سرخ مرچ اور نمک حسب ذائقہ ملا کر خوب ملا دیں۔ اب گھی کو فرائی پین میں کڑکڑائیں اور مرغی کے ٹکڑوں کو انڈے ملے مصالحے میں ڈبو کر تلتے جائیں تلنے میں جلدی کریں۔

کرم کلہ اور مرغ

اشیاء

ابلا ہوا سالم مرغ

پیاز ایک پوتھی

ٹماٹر کا گودا ایک چمچ

پودینہ ایک گڈی

کرم کلہ آدھا کلو

کشمیری مرچیں 3 عدد

نمک' کالی مرچیں حسب پسند

گھی حسب ضرورت

ترکیب

کرم کلے کو کاٹ کر گھی میں بھون کر نکال لیں۔ پھر مرچوں کے بیج اور کتری ہوئی پیاز ٹماٹر کے گودے اور پودینے سمیت تھوڑے گھی میں بھونیں۔ پھر یہ مرکب مرغ کی بوٹیوں اور کرم کلے پر انڈیل کر ان چیزوں میں

نمک اور کالی مرچیں شامل کر دیں اور پانچ منٹ کے لئے توے پر بھون لیں۔ مقدار کے لحاظ سے چھ افراد کے لئے ہے۔

مرغ مصالحہ

اشیاء

مرغ آدھا کلو
سوکھا دودھ 2 چمچ
پسا دھنیا آدھا چمچ
لال مرچیں چوتھائی چمچ
ہلدی چوتھائی چمچ
عرق گلاب ایک چمچ
گھی
2 چمچ
نمبر2

تلی سوکھی مرچیں 8 عدد
گھی چوتھائی کپ
پانی آدھا کپ
نمک' مرچ حسب پسند
سوکھا دھنیا 2 چمچ
ہلدی' چینی آدھا چمچ

ترکیب

اوپر دیا ہوا تمام مصالحہ مرغی پر خوب مل کر کانٹے سے گود لیں تاکہ

مصالحہ مرغی کے اندر چلا جائے دو گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ اب ٹرے میں گھی لگا کر ہلکا سا گھی مرغی پر مل دیں۔ اوون میں 180 درجے پر رکھیں درمیان میں ایک دفعہ پلٹ دیں۔ 20 منٹ بعد نکال لیں۔ دوسرے دیئے ہوئے مصالحے باریک پیس لیں۔ اور ان کی چٹنی بنا کر ساتھ رکھیں۔

تلا ہوا گوشت

اشیاء

گوشت آدھا کلو — پیاز ایک عدد
ٹماٹر ایک عدد — ہری مرچ 2 عدد
انڈے 4 عدد — سرکہ آدھا کپ
گرم مصالحہ ایک چمچ — گھی پونا کپ
نمک' لال مرچ — حسب پسند

ترکیب

پیاز کلٹ کر سرکے میں ڈبو دیں۔ ٹماٹر کلٹ کر ان پر بھی ذرا سرکہ ڈال دیں۔ گوشت پر نمک مرچ گرم مصالحہ لگا کر گلا لیں۔ پانی بالکل خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ اب گھی گرم کر کے گوشت تل لیں۔ سرخ ہو جائے تو نکال لیں پھر پیاز تل لیں اور اس کے بعد گوشت کو ڈش میں پیاز اور ٹماٹر کے ساتھ رکھیں۔

مرغ پلاؤ

اشیاء

مرغ ایک کلوگرام
باسمتی چاول ایک کلو
گھی ایک پاؤ
ادرک لہسن حسب ضرورت
پیاز 3 عدد
گرم مصالحہ 25 گرام
نمک' مرچ
حسب پسند

ترکیب

چاول پانی میں بھگو دیں مرغی کے گوشت کے ساتھ لہسن چھلا ہوا' دھنیا' گرم مصالحہ' ادرک پانی یں ڈال کر چولہے پر چڑھادیں۔ ہلکی آنچ پر گوشت گل جائے اور یخنی کی طرف تیار ہو جائے تو اتار لیں گھی میں کئی پیاز بھون لیں اور گوشت ڈال دیں چند لہسن کے جوئے پیس کر بھون لیں اور گوشت کے ساتھ بھونیں اور ایک چمچہ یخنی کا بھی ڈالتے جائیں جب گوشت بادامی رنگ کا ہو جائے تو ساری یخنی ڈال دیں چند منٹ بعد چاول نچوڑ کر ڈال دیں جب پانی خشک ہونے لگے تو دیکھ لیں اگر چاول گل گئے ہیں تو دم دے دیں ورنہ مزید پانی ڈال دیں۔

تندوری مرغ

اشیاء

مرغ	ایک عدد (درمیانہ)
دہی	ڈیڑھ پاؤ
ادرک کے چھوٹے ٹکڑے:	4عدد
الائچی سبز	6عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
جاوتری	ایک چھوٹا ٹکڑا
کچے پپیتے کا عرق	3 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زرد رنگ	حسب ضرورت

ترکیب

سب سے پہلے مرغ دھوکر اس کا پیٹ صاف کر کے خشک کر لیں۔ پھر کھانے والے کانٹے یا کسی نوک دار چیز سے اسے گودلیں۔ دارچینی، الائچی خورد کے دانے، لہسن، جاوتری اور ادرک کو باریک پیس لیں اور اسی میں پپیتے کا عرق، نمک، لال مرچ اور دہی اچھی طرح ملا دیں۔ پھر مرغ کے اندر باہر اچھی طرح یہ مصالحہ لگا دیں۔ اگر آپ کے گھر کے پاس کوئی تندور ہے تو اسے بھیج دیں اگر اجرت پر مرغ تیار کر دے۔ اگر آپ کے گھر میں تندور ہے تو ایک لمبی سلاخ لیکر اسکے ایک طرف ایک پیڑا سخت آٹا گوندھا کر لگا دیں۔ پھر اس پیڑے کو سلاخ پر لگا کر آگ

پر سینکیں۔ جب آٹا سخت ہو کر سلاخ پر جم جائے تو سلاخ کے دوسری طرف سے مرغ میں پرو دیں۔ آٹا لگانے سے مرغ سلاخ میں سے نکل نہیں سکے گا ورنہ دوسری طرف سے گر کر تندور میں جل جانے اور خراب ہونے کا ڈر ہے۔ تندور میں آگ کے سامنے مرغ کو الٹ پلٹ کرتی رہیں تاکہ ہر طرف سے خون بھنک جائے۔ جب مرغ سرخ ہو جائے تو سمجھ لیں کہ مرغ تیار ہے۔

خوشبو دار گوشت

اشیاء

گوشت 1 کلو
لہسن ادرک 10 گرام
زعفران ایک گرام
خشک دھنیا 20 گرام
سبز الائچی 8 عدد
گھی ایک کپ
پیاز ایک پاؤ
دہی ایک پاؤ
سیاہ مرچ 10 گرام
لونگ، نمک کیوڑہ حسب ذائقہ

ترکیب

پیاز چھیل کر لچھے دار کاٹ لیں، ادرک اور لہسن باریک باریک کاٹ لیں اور خشک دھنیا آدھا پیس کر الگ رکھ لیں پھر ایک برتن میں گھی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ اس میں پیاز کے ٹکڑے ڈال کر ساتھ ہی نمک، لونگ، دھنیا، پسی ہوئی سیاہ مرچ اور ادرک ڈال کر ایک گلاس پانی ڈالیں

تاکہ گوشت گل جائے' درمیانی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں پھر اس میں دہی اور پگھلا ہوا لہسن ڈال کر کفگیر کے ساتھ مکس کریں اور بھونیں تین منٹ کے بعد کیوڑہ میں زعفران گھول کر اس میں ڈال دیں اور آنچ مزید ہلکی کر دیں اور اوپر ڈھکن دے دیں دس منٹ کے بعد برتن کو آگ سے نیچے اتار لیں اور مزیدار خوشبو دار گوشت نوش فرمائیں۔

گوشت رول

اشیاء

گوشت آدھا کلو — گھی آدھا پاؤ

دار چینی آدھا چمچ — کالی مرچ آدھا چمچ

انڈے 2 عدد — نمک ' سرخ مرچ حسب ذائقہ

مٹر ایک پاؤ — آلو آدھا پاؤ

سوکھی ڈبل روٹی کا چورا — ٹماٹر کا رس دو چمچ

ترکیب

گوشت کے ٹکڑے کو کفگیر سے دبا دبا کر گودیں اور اس کو کھینچ کھینچ کر ایک سا مربع شکل بنا لیں۔ گھی کو کالی مرچ' نمک' دار چینی کے ساتھ ملا کر گوشت پر مل دیں۔ مٹر کے دانے ابال کر نمک اور ذرا سے گھی میں مسل لیں۔ آلوؤں کو بھی ابال لیں۔ گوشت کے ٹکڑے کے برابر صاف ستھرا کاغذ کا ٹکڑا لیں۔ اس پر گھی لگا کر اس کے اوپر مصالحہ لگا گوشت کا ٹکڑا

پھیلا دیں۔ آدھے حصے پر ٹماٹر کے ساتھ مٹر کے دانے ملا کر پھیلا دیں۔ اب گوشت کے مٹر والے حصے کو لے کر آلوؤں والے حصے کی طرف لپیٹیں۔ اس رول کو فریج کے فریزر میں رکھیں تاکہ سخت ہو جائے۔ ایک گھنٹہ کے بعد نکالیں اور تیز چھری کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ان ٹکڑوں کو انڈہ اور ڈبل روٹی کا چورا لگا کر گھی میں تل لیں۔لذیذ رول کھانے کے لئے تیار ہیں۔

سالم ران

اشیاء

بکرے کی ران ایک کلو

کالی مرچ 15 گرام

گھی ایک پاؤ

سرکہ ایک پیالی

ادرک ایک ٹکڑا بڑا

سرخ مرچ' نمک حسب ضرورت

ترکیب

ران کو کانٹے سے اچھی طرح گود لیں۔ اب ادرک کو کالی مرچ اور نمک کے ساتھ پیس لیں۔ یہ سب مصالحہ سرکے میں ملا دیں۔ اس سرکے کو ران پر مل دیں باقی کا اس کے اوپر چھڑک دیں۔ ایک دو گھنٹے تک اس کو پڑا رہنے دیں۔ پھر ایک دیگچی میں ران کو ڈال کر گھی کے ساتھ تل لیں جب سرخ ہو جائے تو اتنا پانی ڈالیں کہ ران گل جائے گلنے پر دوبارہ سرخ کریں اور نکال کر سالم ڈش میں سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

گوشت کے قتلے

اشیاء

گوشت ایک کلو
پیاز ایک چھٹانک
ٹماٹر آدھا پاؤ
انڈے چار عدد
سرکہ آدھی پیالی
گرم مصالحہ' مرچ حسب ذائقہ
گھی
آدھا پاؤ

ترکیب

گوشت میں نمک سرخ مرچ اور گرم مصالحہ پسا ہوا خوب مل دیں۔اب اس کو سرکہ میں ڈبو دیں۔ ایک گھنٹہ تک ایسے ہی پڑا رہے۔ اس کے بعد ایک دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز لچھے دار کٹ کر سرکہ میں ڈبو کر تل کر نکال لیں۔ پھر ٹماٹر لیں' اب گوشت کے ٹکڑے ڈال کر تلتے جائیں۔جب رنگ بادامی ہو جائے تو نکال لیں۔ اب ایک ڈش میں نیچے گوشت کے قتل بچھائیں۔ اوپر پیاز اور ٹماٹر سجائیں اور اوپر انڈے تل کر رکھ دیں۔ اسی طرح میز پر پیش کریں۔

آئرش سٹو

اشیاء

گردن کا گوشت ایک کلو
نمک' کالی مرچ حسب پسند

چھوٹے آلو، پیاز 5'5 عدد

میدہ یا کارن فلور 2 چمچ

گرم مصالحہ

دودھ ایک کپ

چھوٹی گاجر 6 عدد

ایک چمچ

ترکیب

گوشت پر نمک مرچ لگا دیں۔ پانی میں گوشت ثابت آلو پیاز چھیل کر ڈالیں گاجر، چھوٹی والی بھی چھیل کر ثابت ڈال دیں۔ ثابت گرم مصالحہ تمام ملا جلا پوٹلی بنا کر ڈالیں۔ پانی ڈال کر گلا لیں۔ گلنے پر پوٹلی نکال دیں۔ دودھ ڈال کر پکائیں۔ پکنے لگے تو کارن فلور کو پانی میں پیسٹ بنا کر ڈال دیں۔

سکوچ بریتھ

اشیاء

بکرے کا گوشت آدھا کلو

کاجو 2 کھانے کے چمچ

توانن ایک ٹکڑا

[illegible]ز ایک عدد

[illegible]ڑے کی سفیدی 2 عدد

کالی مرچ آدھا چمچ

ثابت گرم مصالحہ ایک چمچ

سبز پیاز ایک عدد

پانی 2 پینٹ

ٹماٹر کیچپ 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

کاجو کو دھو کر ٹھنڈے پانی میں مدھم آنچ پر چولہے پر رکھ کر گلا لیں۔ پھر اس پانی کو چھان لیں۔ مصالحے اور گوشت کو الگ ابال کر گلا لیں۔ ساتھ ہی کٹی ہوئی سبزیاں بھی گلا کر جو کا پانی ملا لیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مصالحہ چکھ لیں۔ ٹماٹر کی چٹنی ڈال کر چمچ چلائیں۔ انڈے کی سفیدی کو خوب پھینٹ لیں۔ جھاگ بن جائے تو تار کی شکل میں ڈال کر خوب ملا لیں۔ ایک منٹ پکا کر اتار لیں۔

بھیڑ کے کیسرول

اشیاء

چوکور کٹا ہوا گوشت ایک کلو

کٹی ہوئی ہری مرچ

مارجرین 6 چمچ

لہسن 4 جوے

چکنائی 4 چمچ

نمک' کالی مرچ حسب پسند

لیموں ایک عدد

بڑا آلو 1 عدد

پیاز 4 عدد

کالی مرچیں 10 عدد

پودینے کی چٹنی یا جیلی ایک چمچ۔

یخنی 2 گلاس

پپیتا آدھا چمچ

گرم مصالحہ ایک چمچ

کارن سیرپ پونا کپ

ترکیب

گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں۔ آلو کے قتلے کلٹ لیں۔
گوشت پر کچا پپیتا لگا کر ایک گھنٹے تک رکھیں۔ پھر نمک مرچ لگا دیں۔
چکنائی پگھلا کر پیاز اور گوشت بھون کر سنہری کر لیں۔ یخنی مصالحہ لہسن ڈال
دیں۔ چمچ چلا کر گلانے کے لئے رکھیں۔ گلنے پر گرم مصالحے کی پوٹلی نکال
کر آلو ڈال دیں۔ مصالحہ چکھ لیں۔ ضرورت ہو تو مزید یخنی ڈال دیں۔
لیموں کو نچوڑ دیں۔ کارن سیرپ ڈال کر پکائیں اور گرم گرم نوش کریں۔

گولاش

اشیاء

گلے کا گوشت آدھا کلو	پیاز 4 عدد
ٹماٹر کا سوپ دو کپ	نمک' لال مرچ حسب پسند
آلو	2 عدد

ترکیب

نمک مرچ لا کر گوشت رکھیں پیاز اور مرچیں گھی میں تل کر نکال
لیں۔ گھی میں گوشت کو خوب بھون کر تمام مصالحہ اس میں ڈال کر پانی ڈالیں
اور گلا لیں۔ گلنے پر مصالحہ چکھ لیں۔ آلو ابال کر قتلے کلٹ کر گوشت پر
سجائیں۔ پسند نہ ہو تو تلے ہوئے مٹر بھی رکھ سکتی ہیں۔

گوشت آلو بخارے کا سالن

اشیاء

گوشت آدھا کلو
خشک آلو بخارا ایک کپ
چینی ایک چمچ
گھی 4 کھانے کے چمچ
نمک، کالی، لال مرچ
حسب پسند

ترکیب

گوشت کو گھی میں اس قدر بھونیں کہ سرخ ہو جائے نمک کالی ولال مرچیں ڈال کر پانی ڈالیں۔ گوشت اچھی طرح گل جائے تو آلو بخارے دھو کر ڈال دیں اور چینی چھڑک دیں ہلکی آنچ پر دم دیں۔

بیف پائی

اشیاء

سخت پنیر کدوکش ایک کپ
پائی بنی ہوئی 2 عدد
گوشت گاڑھے شورے میں
2 کپ

ترکیب

اسفنج کیک کے آمیزے سے دو عدد پائی تیار کریں۔ ایک پائی کے

ربن کی طرح فیتے کلٹ کر دوسری پائی کے برتن میں رکھ کر اوپر شوربہ گوشت پھیلا دیں۔ کٹی ہوئی پائی کو اس پر اس طرح ڈالیں کہ سوراخوں میں چٹائی نظر آئے۔ کنارے جوڑ دیں۔ اوون میں سنہری ہونے تک رکھیں۔

روسٹ

اشیاء

گوشت آدھا کلو	نمک' کالی مرچ حسب پسند
پسا ہوا ادرک ایک ٹکڑا	لہسن ایک گٹھی
پیاز 3 عدد	تیزپات ایک عدد
گھی آدھا کپ	چھوٹی الائچی پسی ہوئی 4 عدد

ترکیب

پیاز گھی میں تل کر گوشت بھون لیں دہی اور مصالحہ ڈال کر گوشت گلا لیں۔ خشک ہو جائے تو اوون میں بیکنگ ٹرے کو گھی لگا کر رکھیں۔ سرخ ہونے پر نکال لیں۔

ران روسٹ

اشیاء

سالم ران ایک عدد	نمک' کالی مرچ حسب ضرورت
گھی آدھا کپ	لیموں کا رس 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

گوشت کی چکنائی اتار دیں۔ 4 برابر ٹکڑے کر کے پانی میں نمک ڈال کر گوشت کو گلا لیں۔ پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو گھی میں بھون لیں۔ کالی مرچ اور رس بھی ڈال دیں۔ گوشت پر سرخی آنے لگے تو باریک قاشیں کلٹ لیں۔ یہ گوشت ٹھنڈا بھی کھایا جاتا ہے۔ مزید کھانوں کی تیاری میں کام آتا ہے اور کئی دن خراب نہیں ہوتا۔

خرگوش کا گوشت

اشیاء

گوشت ایک کلو
دہی ایک پاؤ
خشک دھنیا ایک چمچ
نمک ایک چمچ
گھی ایک پاؤ
سفید زیرہ ایک چمچ
گرم مصالحہ ایک چمچ
سرخ مرچ حسب ذائقہ

ترکیب

خرگوش کا گوشت صاف کر کے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ دہی میں دھنیا (خشک) زیرہ اور گرم مصالحہ کو پیس کر ملا لیں اور اس میں گوشت کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تقریباً" پندرہ منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر چولہے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پانچ منٹ کے بعد اس میں گھی ڈال

دیں اور ساتھ ہی نمک اور سرخ مرچ ڈال کر اوپر سے ڈھکن رکھ دیں۔ تقریباً" دس منٹ کے بعد چولھے سے اتار لیں مزیدار اور لذیذ گوشت تیار ہے۔

الائچی دار قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو
پیاز 3 عدد
الائچیاں آدھا پاؤ
ٹماٹر 3 عدد
لہسن 19 جوے
ادرک ایک ٹکڑا
گرم مصالحہ 2 چمچ
نمک، مرچ حسب پسند

ترکیب

الائچیوں کے دانے نکالیں۔ انہیں پانی میں پیس کر رکھ لیں۔ مصالحہ بھونیں اس میں گوشت ڈال دیں جب گوشت گل جائے تو الائچی کے پسے ہوئے دانے اس میں ڈال دیں۔ 19 منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں لذیذ الائچی دار قورمہ تیار ہے۔

میوے دار قورمہ

اشیاء

گوشت ایک کلو
پیاز 3 عدد
ٹماٹر 3 عدد
لہسن 8 جوے
نمک، مرچ حسب ذائقہ
گھی ایک کپ
بادام پستہ آدھا پاؤ
کشمش آدھا پاؤ
دہی آدھا پاؤ

ترکیب

بادام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا چھلکا اتار کر یاں گھی میں تل لیں۔ اسی طرح پستے، مونگ پھلی اور کشمش کو بھی گھی میں ہلکا ہلکا تلیں۔ اب گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز لال کرنے کے بعد مصالحہ بھونیں پھر گوشت دہی میں ڈال کر اسے بھونیں اور میوے ڈال کر پانی ڈال دیں۔ جب گوشت گل جائے تو اسے ایک بار پھر تھوڑا سا بھونیں اور پتیلی چولہے سے اتار لیں۔

اسپیشل قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو
گھی ایک کپ
ادرک ایک عدد
پیاز 4 عدد
لہسن 12 جوے
دہی ایک پاؤ
دھنیا ایک چمچ
سبز الائچی 6 عدد
مرچ' نمک اور دار چینی
حسب ذائقہ

ترکیب

گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنوا لیں۔ اس کو صاف پانی سے دھوئیں پیاز کو باریک کاٹ کر گھی میں سرخ کریں اور آدھا پیاز نکال کر الگ رکھ لیں۔ برتن میں گوشت' گرم مصالحہ' نمک' لہسن' ادرک اور سرخ مرچیں ڈال کر پانی کا معمولی سا چھینٹا لگائیں اور ڈھکن دے کر پانچ منٹ تک بھونیں پھر اس میں دار چینی اور دھنیا ڈال کر ایک گلاس پانی ڈالیں تاکہ گوشت خوب گل جائے آنچ ہلکی کریں اور پانی منٹ کے بعد اس میں باقی بچاہوا پیاز پیس کر ڈال دیں اور ساتھ ہی دہی بھی ڈال دیں۔ کڑاہی کو مزید پانچ چھ منٹ کے لئے آگ پر رہنے دیں اور اس دوران ایک دفعہ چمچ کے ساتھ تمام اجزا کو ملا دیں پھر چولھے سے نیچے اتار دیں گرم گرم اسپیشل

قورمہ تیار ہے۔

پہاڑی قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو	گھی آدھا کپ
زیرہ ایک چمچ	لہسن 8 جوے
پیاز 3 عدد	خشک دھنیا ایک چمچ
گرم مصالحہ آدھا چمچ	نمک' مرچ حسب منشاء

ترکیب

سب سے پہلے لہسن اور پیاز چھیل کر موٹا موٹا کتر لیں۔ خشک دھنیا باریک پیس لیں گوشت کی حسب خواہش بوٹیاں بنا کر پانی سے دھو کر ایک برتن میں ڈالیں اوپر کترا ہوا لہسن پیاز' پیسا ہوا خشک دھنیا زیرہ گرم مصالحہ اور نمک مرچ ڈال کر ساتھ ہی ایک گلاس پانی ڈال دیں اور اس برتن کو چولھے پر رکھ دیں۔ آنچ ہلکی رکھی جائے جب پانی کی مقدار آدھی رہ جائے اور گوشت گل جائے تو اس میں پانی نتھار لیں اور الگ برتن میں رکھ لیں اس کے بعد دوسرے برتن میں تھوڑا سا گھی ڈال کر گرم کریں اور اس میں مصالحوں سے بھنا ہوا گوشت ڈال کر مزید بھونیں پانچ منٹ کے بعد اس میں

باقی نکلا ہوا پانی ڈال دیں' اور درمیانی آنچ پر پکنے دیں۔ جب اس میں پانی ذرا خشک ہونے لگے اور شوربہ گاڑھا ہو جائے تو اس کے اوپر ہرے دھنیے کی پتیاں چھڑک کر آگ سے نیچے اتار لیں۔

بادامی قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو — پیاز تین عدد

لہسن آدھی پوتھی — ادرک ایک گانٹھ

چھوٹی الائچی 3 عدد — گرم مصالحہ 2 چمچ

بادام 19 عدد — مرچ' نمک حسب ضرورت

گھی — آدھا پاؤ

ترکیب

باداموں کی گریاں نکال کر انہیں پانی ملا کر پیس کر رکھ لیں۔ پھر گھی میں پیاز سرخ کرنے کے بعد اس میں گوشت ڈال کر تلیں اور چند منٹ بعد لہسن کے جوے اور ادرک کی باریک قاشیں ڈال دیں۔ بھوننے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں۔ جب تک گوشت میں بھناؤ کی خوشبو نہ آنے لگے۔ پھر باقی مصالحہ جسے باریک پیسا گیا ہو' ڈال کر پکا لیں۔

گردوں کا قورمہ

اشیاء

گردے 12 عدد — گھی آدھی پیالی

پیاز آدھا پاؤ — دہی آدھا پاؤ

ادرک ایک چھوٹی گانٹھ — لہسن 19 جوے

نمک، مرچ — حسب ضرورت

ترکیب

گردے دھو کر گھی میں ڈال دیں اور تھوڑی دیر بھون کر پسے ہوئے مصالحے بھی شامل کر دیں۔ تھوڑا اور بھون کر دہی میں ڈال دیں۔ پھر ایک پیالی پانی ڈال کر دیگچی کو ڈھک دیں تاکہ گردے گل جائیں اور دہی کی بو مر جائے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو خوب بھوننے کے بعد تھوڑا شوربہ رکھ کر دم پر رکھ دیں پھر اتار لیں۔

کابلی قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو

گھی ایک کپ

دھی ایک پاؤ

سوکھا دھنیا 1 چمچ

لہسن 6 جوے

پیاز 2 عدد

سفید زیرہ ایک چمچ

پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چمچ

نمک، مرچ

حسب ضرورت

ترکیب

سب سے پہلے گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنا لیں۔ لہسن، پیاز، دھنیا، زیرہ، نمک، مرچ کو اکٹھا پیس لیں۔ اس مصالحے کو آدھے دہی میں ملا دیں اور اس دہی کو گوشت پر مَل دیں۔ اس کو چالیس منٹ پڑا رہنے دیں ایک برتن میں گھی کو گرم کریں اور اس میں دس منٹ تک اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس میں باقی کی دہی ڈال دیں اور ڈھکن لگا کر چند منٹ تک پکنے دیں اس کے بعد چولہے سے اتار لیں لذیذ کابلی قورمہ تیار ہے

سادہ قیمہ

اشیاء

قیمہ آدھا کلو — گھی ایک کپ
دھنیا ایک چمچ — گرم مصالحہ ایک تولہ
پیاز 2 عدد — لہسن 8 جوے
ہرا دھنیا آدھی گڈی — نمک ' مرچ حسب پسند

ترکیب

گھی میں پیاز لال کر نکال لیں۔ پھر اس میں مصالحہ ڈال کر اسے تھوڑی دیر تک بھونیں جب مصالحہ گھی چھوڑنے لگے' یعنی سرخ ہو جائے تو اس میں قیمہ ڈال کر اوپر سے اتنا پانی دیں کہ اس کی سطح قیمے سے دو انگل اوپر رہے۔ ایک بار پتیلی میں کفگیر چلا کر قیمے اور مصالحے کو خوب اچھی طرح آمیز کر دیں۔ پھر پتیلی کا منہ ڈھکنے وغیرہ سے بند کر کے قیمے کو گلنے دیں۔ یاد رہے قیمہ بوٹیوں سے پہلے گلتا ہے اور اگر وہ نرم گوشت کا ہو تو اور بھی جلد گلنے پر آ جاتا ہے۔ اس لئے بیس بیس منٹ بعد کفگیر سے تھوڑا

قیمہ نکال کر دیکھتے رہیں کہ ابھی کچا ہی ہے یا گل گیا ہے جب یقین ہو جائے کہ گل چکا ہے تو چند منٹ بھون کر پتیلی چولہے سے اتار لیں اور ہرا دھنیا کاٹ کر سالن پر چھڑک دیں۔ اسے پراٹھوں سے کھایا جائے تو بڑی لذت آتی ہے۔

بھنا ہوا قیمہ

اشیاء

قیمہ آدھا کلو	گھی آدھا کپ
دھنیا 3 چمچ	گرم مصالحہ 2 چمچ
پیاز 2 عدد	لہسن 19 جوے
ہرا دھنیا آدھی گٹھی	ادرک ایک چھوٹی گانٹھ
نمک، مرچ	حسب ضرورت

ترکیب

سب مصالحے پانی میں پیس کر تیار کر لیجئے۔ پیاز کے باریک لچھے کاٹ لیجئے۔ اب قیمہ میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک اور پسی ہوئی مرچ بہت قلیل مقدار میں ملائیں۔ پھر پیاز کی آدھی مقدار گھی میں ڈال کر پتیلی چولہے پر چڑھائیں اور گھی کو کڑاکڑ کر پیاز لال کر لیں اب یہ پیاز پتیلی سے نکال کر

الگ کرلیں اور میں مصالحہ ڈال کر پانی کے بغیر بھوننا شروع کریں۔ جب
کبھی مصالحہ میں لگنے لگے پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے دیں تاکہ مصالحہ جلنے نہ
پائے یاد رکھئے اگر مصالحہ بھوننے کے دوران جل گیا تو سالن میں کڑواہٹ آ
جائے گی۔ تقریباً" دس منٹ تک مصالحہ اس طرح بھونئے جب یہ گھی
چھوڑنے لگے اور گھی میں مرچوں کی لالی نظر آنے لگے تو تھوڑا سا پانی اوز
دے دیں۔ لیکن اس کی مقدار زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ بھوننے والے قیمہ
کو زیادہ تر بھوننے ہی کے عمل سے گلایا جاتا ہے۔ دوسرا پانی خشک ہو جانے
کے بعد تھوڑا قیمہ کفگیر سے نکال کر دیکھئے کہ آیا گل گیا ہے۔ اگر گک گیا
ہو تو دوبارہ بھوننا شروع کر دیجئے۔ لیکن اگر نہ گلا ہو تو تیسرا پانی دیجئے مگر اس
کی مقدار بھی کم سے کم تر ہونا چاہیئے۔ قیمے کو دو سبری مرتبہ بھوننے کا عمل
دس پندرہ منٹ تک جاری رکھے اور جب کبھی لگنے لگے' پانی کا ہلکا سا چھینٹا
دے دیجئے۔ کچھ وقفے کے بعد قیمہ گھی چھوڑنے لگے گا۔ آپ چولہے
سے اتار کر اس کا نمک مرچ چکھیں۔ اگر ٹھیک ہو تو گویا سالن تیار ہو گیا۔
اگر کچھ کمی ہو تو مزید نمک مرچ ملا کر ایک بار پتیلی چولہے پر چڑھانے کے
بعد تھوڑا پانی ڈال کر چند منٹ تک سالن کو مزید پکنے دیجئے پتیلی اتار لیجئے اس
پر ہرا دھنیا اور باریک کٹی ہوئی ادرک ضرور چھڑکئے۔ ان سے سالن کے
ذائقہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ بھنے ہوئے قیمے کو تر تر پراٹھوں کے ساتھ
کھایئے۔

قیمہ اور انڈے

اشیاء

قیمہ آدھا کلو	انڈے 12 عدد
ٹماٹر 2 عدد	گھی آدھا پاؤ
پیاز 3 عدد	ادرک ایک چھوٹی گانٹھ
ہرا دھنیا تھوڑا سا	گرم مصالحہ 3 چچ
نمک' مرچ	حسب پسند

ترکیب

قیمہ بھون کر تیار کر لیں۔ پھر فرائی پان میں گھی گرم کریں اور انڈے توڑ کر اس میں ڈال دیں۔ ان پر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ چھڑکیں' اور پلٹتے رہیں۔ جب انڈوں کی لئی سی بن جائے تو اسے قیمے میں ڈال دیں اور چچ سے دونوں کو خوب اچھی طرح چلائیں یہاں تک کہ گھی چھوڑنے لگیں۔ اب قیمہ کی پتیلی میں ہرا دھنیا کتر کر ڈال دیں۔ اسے صرف چند منٹ تک چولہے پر رہنے دیں۔ پھر اتار لیں۔ قیمہ انڈہ ڈش تیار ہے۔

قیمہ کی ٹکیاں

اشیاء

روکھا قیمہ آدھا کلو
کچا پپیتا تھوڑا سا
ٹماٹر 2 عدد
پیاز 2 عدد
ادرک ایک گانٹھ
ہری مرچ' دھنیا حسب پسند
بھنے ہوئے چنے 50 گرام
خشخاش ایک تولہ
گرم مصالحہ 2 چمچ
دار چینی دو ٹکڑے
گھی
آدھا پاؤ

ترکیب

قیمے کو پکانے سے کچھ دیر پہلے اس میں پپیتا' دار چینی' نمک اور آدھی ادرک پیس کر ملا دیجئے۔ پھر جب قیمہ گل جائے تو دھنیا' باقی ادرک' پیاز اور ہری مرچوں کے علاوہ باقی چیزوں کو گھی میں تل کر قیمے میں ملا دیجئے۔ اب قیمے کی ٹکیاں بنائیے اور ہری مرچوں کے علاوہ باقی چیزوں کو گھی میں تل کر قیمے میں ملا دیجئے۔ اب قیمے کی ٹکیاں بنایئے اور خشک دھنیا کٹی ہوئی ادرک' پیاز اور ہری مرچیں ان میں بھریں۔ پھر فرائی پان میں رکھ کر ہلکی آنچ دینا شروع کیجئے۔ فرائی پان کو ڈھانک دینا چاہئے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو فرائی پان میں گھی ڈال کر ٹکیوں کو الٹ پلٹ کر سرخ کر لیجئے۔

بھنا ہوا مغز

اشیاء

بھیجا ایک عدد
نمک، مرچ تین چوتھائی چمچ
دہی تین چمچ
ہرا دھنیا تھوڑا سا کٹا ہوا
باریک پیاز 2 عدد
گھی آدھا کپ

ترکیب

بھیجا پانی میں ابال کر گلا لیں۔ نکال کر جھلی اور رگیں صاف کر لیں۔ بھیجے کو خوب مل کر بھرتہ بنا لیں۔ گھی میں پیاز تل کر مصالحہ خوب بھون کر ہرا دھنیا ڈالیں۔ خوشبو آنے لگے تو بھیجا ڈال کر بھون لیں۔

بھنا ہوا مغز

اشیاء

مغز 4 عدد
پیاز 4 پوتھی
خشک دھنیا ایک چمچ
لہسن 4 جوے
ادرک ایک گانٹھ
ہلدی ایک چوتھائی چمچ

پیاز 2 عدد — گھی 2 بڑے چمچ

نمک، مرچ حسب ذائقہ — ہرا دھنیا ایک گڈی

ترکیب

مغز کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابال لیں پھر اتار کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ ہر مغز کو چار چار حصوں میں تقسیم کریں۔ ادرک، لہسن، مرچ، دھنیا، کو ایک چمچہ پانی ڈال کر باریک پیس لیں۔ مغز کو اس پسے ہوئے مصالحے میں لپیٹ لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کر لیں پھر اس میں مغز ڈال کر دس منٹ تک بھونیں پھر ایک کپ میں پانی ڈال دیں اور نمک اور کترا ہوا باریک ہرا دھنیا شامل کر کے ہلکی آنچ پر خشک کر لیں۔

مغز آلو

اشیاء

مغز 2 عدد — آلو 2 عدد

ہرا دھنیا آدھی گڈی — سبز مرچ 3 عدد

زیرہ سیاہ ایک چمچ — ہلدی ایک چوتھائی چمچ

رس لیموں ایک چمچ — نمک، مرچ حسب ذائقہ

گھی — دو بڑے چمچ

ترکیب

سبز دھنیا، سبز مرچ اور زیرہ سیاہ کو باریک پیس لیں۔ آلو ابال کر باریک پھینٹ لیں۔ مغز ابال کر اس پر نمک اور ہلدی چھڑک کر اس میں آلو اور نمک حسب ذائقہ ملا لیں۔

ہلدی لگا مغز

اشیاء

مغز ایک عدد	گھی ایک چوتھائی کپ
پیاز ایک عدد	ادرک، لہسن ایک چمچ
ہلدی آدھا چمچ	نمک، مرچ ایک چمچ
ہری مرچ	4 عدد

ترکیب

مغز میں ہلدی لگا کر اسے دھو لیں۔ ایک دیگچی میں گھی گرم کریں اور پیاز باریک کاٹ کر لال کر لیں پھر ادرک، لہسن، نمک، اور مرچ ڈال کر انہیں بھی لال کر لیں۔ جو مغز دھو کر الگ رکھا گیا ہے وہ ان میں ڈال دیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر دیگچی ڈھک دیں جب پانی خشک ہو جائے تو سالن کو خوب بھون کر ہری مرچیں ہرا دھنیا اور پودینہ کاٹ کر ڈال دیں۔ جب اس

میں خوشبو آنے لگے تو گھی اوپر آنے کے لئے دم پر رکھ دیں۔

بھیجے کا سالن

اشیاء

ابلا ہوا بھیجا ایک عدد
دہی ایک تہائی کپ
دھنیا ایک چمچ
چھوٹی سبز الائچی 3 عدد
گھی

نمک' لال مرچ حسب پسند
پیاز 3 عدد
ادرک پسا ہوا ایک چمچ
کٹا ہرا دھنیا ایک چمچ
آدھا کپ

ترکیب

بھیجے کا بھرتہ بنا لیں۔ رگیں نکال لیں۔ پیاز گھی میں سرخ کر کے پیس لیں۔ باقی تمام مصالحہ خوب بھون کر پیاز شامل کر لیں۔ خوشبو دینے لگے تو بقدر ضرورت پانی ڈال کر شوربہ بنا لیں۔ ابال آئے تو بھیجا ڈال کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ پر دم دیں کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ڈونگے میں اتار لیں۔

سالم کلیجی

اشیاء

کلیجی ایک عدد
ٹماٹر 4 عدد
پیاز پسی ہوئی ایک عدد
بیسن 3 چمچ
گھی آدھا کپ
لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ
نمک، مرچ
حسب پسند

ترکیب

کلیجی کو نمک مرچ لگا کر رکھ دیں۔ لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔ کلیجی کو پیاز اور گھی بھون کر اس میں ٹماٹروں کے ساتھ بھون لیں۔ پھر میدے یا بیسن کو پتلا گھول کر حسب پسند نمک لال مرچ چھڑک دیں۔ کلیجی پر لگا کر کلیجی کو تل لیں۔ تلے ہوئے آلو کے قتلوں کے ساتھ ڈش میں رکھیں۔

کلیجی گردے کی کڑاہی

اشیاء

کلیجی گردے آدھا کلو
ہری مرچیں 4 عدد

پیاز 2 عدد | ٹماٹر 6 عدد
ادرک پسا ہوا 2 چمچ | گھی آدھا کپ

ترکیب

پیاز کو گھی میں تل کر کلیجی ڈال کر خوب بھون لیں۔ نمک مرچ ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔ ہری مرچیں لمبائی کے رخ پر ڈال کر ڈھک دیں۔ دم آنے پر ادرک ڈال کر چمچ چلا دیں۔ کلیجی گل جائے تو اتار لیں۔

ہرے مصالحے کی کلیجی فرائی

اشیاء

کلیجی ایک عدد | ہری مرچ 5 عدد
پیاز ایک عدد | ٹماٹر ایک پاؤ
سرخ مرچ، نمک حسب ذائقہ | لہسن ایک پوتھی
ہرا دھنیا | ایک گڈی

ترکیب

کلیجی کی بوٹیوں کو لہسن کے سب جوؤں سمیت ابال کر پتیلی سے نکال کر رکھ لیں۔ لہسن کا پانی پھینک دیں اور پتیلی میں گھی ڈال کر کڑکڑانے کے بعد اس میں کلیجی کی بوٹیاں ڈال کر انہیں فرائی کریں۔ چند منٹ

بعد ان میں باریک کتری ہوئی آدھی پیاز ملا دیں اور جب یہ مرکب پکنے لگے تو باقی پیاز کتری ہوئی ہری مرچیں' ہرے ٹماٹر اور ابلے ہوئے لہسن کے جوے مع پسی ہوئی لال مرچ' نمک اور (باریک کترا ہوا) ہرادھنیا ڈال دیں کلیجی کا یہ سالن بہت لذیذ ہوتا ہے۔

بھنی ہوئی کلیجی

اشیاء

ایک کلیجی	گھی ایک تہائی کپ
پیاز 3 عدد	لہسن ایک پوتھی
سرخ مرچ اور نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	ایک گڈی

ترکیب

کلیجی کی بوٹیوں کو پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر ان کا خون وغیرہ صاف کر لیجئے پھر ابال کر پیا ہوا مصالحے بھون کر اس میں ڈال دیجئے۔ جب دیکھیں کہ بوٹیاں بھننے کو ہیں تو تھوڑا پانی ڈال دیجئے۔ یہی پانی کلیجی کا گاڑھا گاڑھا شوربہ بن جائے گا۔ بعض لوگ کلیجی میں پتلا شوربہ پسند کرتے ہیں۔ ان کے لئے مناسب ہو گا کہ پانی زیادہ مقدار میں ڈالیں مگر دونوں صورتوں میں پانی ڈالنے کے بعد کلیجی کو زیادہ دیر تک نہ پکائیں۔ ورنہ بوٹیاں حلوہ ہو

جائیں گی۔

شب دیگ

اشیاء

گوشت 2 کلو

شلجم 2 کلو

پیاز ایک کلو

گھی آدھا کلو

ادرک 2 عدد

لہسن 4 عدد

کھٹا دہی آدھا کلو

الائچی خورد 10 عدد

لونگ ایک ماشہ

دار چینی' جلوتری 2 ماشہ

بادام آدھا پاؤ

بالائی آدھا پاؤ

ترکیب

پیاز کتر کو گھی میں تلئے جب سرخ ہو جائے تو نچوڑ کے نکال لیجئے اور جب ہوا لگ کے سخت ہو جائے تو ہاتھ سے مل ڈالئے اور دہی میں دیجئے۔ شلجم چھیل ڈالئے مگر ثابت رکھئے ٹکڑے نہ کیجئے۔ پھر کانٹے کو نچ کر ابال ڈالئے۔ جب ذرا گل جائیں تو نکال کے گھی میں ہلکا تل لیجئے وہ سرخ نہ ہوں زرد رہیں۔ اب گرم مصالحہ کوٹ لیجئے۔

آلو گوشت

گوشت	آدھا کلو
آلو	250 گرام
ہرا دھنیا	60 گرام
ہلدی	2 گرہ
مرچیں	6عدد
دھنیا	30 گرام
پیاز	ایک گٹھی
لہسن	آدھی گٹھی
گرم مصالحہ	حسب ضرورت
گھی	125 گرام

ترکیب 1:

سرخ مصالحہ میں گوشت ملا کر تھوڑا پانی ڈال کر رکھ دو۔ جب پانی خشک ہو جائے اور گوشت کسی قدر گل جائے تو گھی ڈال دو۔ کچھ دیر بعد بھوننا شروع کر دو۔ جب گوشت اور مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو آلو ڈال دو اور پھر بھونو اس کے بعد حسب خواہش پانی دے دو۔ نمک سرخ مصالحہ کے ساتھ ہی ڈالنا

چاہیئے۔ جب گوشت تیاری پر آجائے تو ہرا دھنیا دھو کر اور کتر کر ڈال دو اور اتار لو۔ اس کے بعد حسب مرضی گرم مصالحہ ڈال دو۔

ترکیب 2:

125 گرام گھی میں پیاز داغ کر کے سرخ مصالحہ کو بگھار دو۔ پھر گوشت ڈال کر بھونو۔ تھوڑا سا پانی گوشت کے گلنے کے لائق دے دو۔ جب پانی سب خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون لو بھوننے کے بعد حسب خواہش پانی دے دو۔ تیاری سے قبل ہرا دھنیا دھو کر اور کتر کر ڈال دو اس کے بعد اتار کر گرم مصالحہ ڈال دو۔

شلجم گوشت

شلجم سفید	ایک کلو
گوشت	1/2 کلو
گھی	125 گرام
نمک	35 گرام
دھنیا	30 گرام
پیاز	ایک گانٹھ
ہلدی	2 گرہ
مرچ	10 عدد

ترکیب:

شلجم کے تیار شدہ قتلوں کو گھی میں تل لیں۔اس کے بعد مصالحہ بگھار دیں اور گوشت ڈال کر خوب بھون لیں۔ جب اچھی طرح مصالحہ سرخ ہو جائے تو گلنے کے قابل پانی ڈال دیں اور جس قدر شوربہ رکھنا چاہیں اتنا پانی اس میں اور بڑھا دیں۔ جب گوشت گل جائے تو شلجم ڈال دیں۔ تیار ہونے پر ہرا دھنیا کتر کر ڈال دیں۔ بعض گھروں میں تیاری کے بعد گرم مصالحہ بھی ڈال دیا جاتا ہے ذائقہ میں لذت پیدا ہو جاتی ہے۔ پکانے میں کھٹائی ضرور ڈالنا چاہیے۔ اگر دیسی شلجم پکانا چاہیں تو شوربہ نہیں رکھا جائے گا بلکہ صرف گوشت اور شلجم کے لائق پانی دینا چاہیے۔ دیسی شلجموں میں پانی یعنی شوربہ نہیں رکھا جاتا۔

لوکی گوشت

لوکی کے قتلے تیار کیے ہوئے	آدھا کلو
گوشت	آدھا کلو
دھنیا	30 گرام
گھی	375 گرام
مرچ	5 عدد
ہلدی	2 گرہ

ترکیب:

سرخ مصالحہ تیار کرلو۔ لونگ ایک گرام، سیاہ مرچ تین گرام، الائچی تین گرام پیس کر گرم مصالحہ تیار کرلو۔ گھی میں لوکی کے قتلوں کو تل لو پھر پیاز داغ کرکے گوشت مع سرخ مصالحہ کے بگھاردو۔ جب مصالحہ خوب سرخ ہوجائے تو تلے ہوئے قتلے ڈال کر خوب بھونو۔ پھر پانی دے دو۔ پانی دیتے وقت شوربہ کی رعایت کا خیال رکھنا چاہیے۔ لوکی گوشت میں زیادہ شوربہ اچھا نہیں معلوم ہوتا۔ جب سالن تیاری پر آجائے تو پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال دو۔ بعض گھروں میں لوکی کے گھٹے ہوئے قتلے پسند کیے جاتے ہیں۔ ایسے سالن میں شوربہ نہیں ہونا چاہیے اور بعض جگہ سالم قتلے مرغوب ہوتے ہیں۔ ان میں شوربہ کچھ برا نہیں معلوم ہوتا۔

گوشت میں مختلف قسم کے ساگ

گوشت میں جب ساگ ڈالیں تو گوشت کو بھونتے وقت ہی ڈالیں خواہ گوشت کو بگھار کر چڑھاؤ یا گوشت سوندھ کر رکھو۔ ساگ اسی وقت ڈالو جب کہ مصالحہ گھی چھوڑنے لگے۔ ساگ اور گوشت میں شوربہ نہیں رکھنا چاہیے نہ بالکل

خشک رکھو بلکہ تھوڑی سرسراہٹ چاہیے۔ اصطلاحاً اس کو لگا لپٹا کہنا چاہیے۔ گوشت خور خاندانوں میں میتھی اور پالک گوشت، پالک گوشت، خرفے کا ساگ گوشت وغیرہ کا زیادہ رواج ہے۔ یہ تمام ساگ اسی طریقے سے پکائے جائیں گے جیسا کہ لکھا جا چکا ہے۔

مٹر کی پھلی اور گوشت

گوشت	ایک کلو
مٹر کے دانے	آدھا کلو
گھی	250 گرام
دھنیا	30 گرام
ہلدی	ایک گرہ
مرچ	10 عدد
ادرک	30 گرام

ترکیب:

مٹر کے دانوں کو گھی میں تل کر نکالو۔ اس کے بعد گھی گوشت مع مصالحہ ڈالو اور ساتھ ہی نمک ڈال دو۔ جب گوشت بھننے پر آجائے تو مٹر ڈال کر بھونو پھر پانی دے دو۔ جب حسب خواہش شوربہ رہ جائے تو اتار لو۔ پکنے میں باریک ادرک کتر کر ڈالو۔

کریلے گوشت

گوشت	ایک کلو
گھی	375 گرام
کریلے	ایک کلو
پیاز	آدھا کلو
لہسن	ایک گانٹھ
سرخ مصالحہ	حسب خواہش

(عموماً دھنیا 12 گرام، ہلدی ایک گرہ، مرچ 8 عدد)

دہی	1/4 کلو

ترکیب:

سب سے پہلے کریلوں کو چھیل کر اندر سے بیج نکال دو اور پانی سے خوب دھولو۔ 120 گرام نمک ڈال کر خوب ملو۔ جب جھاگ پیدا ہو جائے تو پھر دھولو۔ یہی عمل تین بار کرو۔ اس طرح بو اور کڑواہٹ بالکل جاتی رہتی ہے۔ اب تھوڑے گھی میں کریلوں کو تل لو۔ اس کے بعد بقیہ گھی کو پیاز سے داغ کر کے گوشت، سرخ مصالحہ، نمک اور دہی ڈال دو اور خوب اچھی طرح بھونو۔ جب گوشت اچھی طرح بھن جائے تو وہ تلے ہوئے کریلے ڈال دو اور پھر بھونو۔ جب پانی بالکل جذب ہو جائے اور گھی اڑنے لگے تو گلنے کے لائق پانی ڈال دو

اور ہلکی آنچ پر پکاؤ (اس طرح کریلے بالکل کڑوے نہیں ہوں گے) جب پانی بہت ہی کم رہ جائے یعنی بالکل خشک نہ ہونے پائے تو اتار لو۔

کریلے اور قیمہ

یہ بھی مندرجہ بالا ترکیب سے تیار ہوتے ہیں۔اس میں پکتے وقت سونف ثابت دھنیا اور کلونجی بھی تھوڑی سی ڈال دینی چاہیے۔

☆☆☆

مچھلی پکانے کے طریقے

(سادہ مچھلی، مچھلی کا قورمہ، مچھلی کے کباب اور مچھلی کے پسندے)

سادہ مچھلی

مچھلی	ایک کلو
گھی	375 گرام
دھنیا	25 گرام
سرخ مرچ	حسب خواہش
ہلدی	2 گانٹھ
گرم مصالحہ	حسب ذائقہ
زیرہ، لونگ، کالی مرچ	12 گرام
الائچی سفید	10عدد

ادرک ولہسن	25 گرام
کیوڑہ	تھوڑا سا

ترکیب:

مچھلی کے قتلوں کو لیموں یا مسور کی پسی ہوئی دال سے اچھی طرح دھولیں پھر ادرک اور نمک دہی لگا کر آدھ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر گھی دیگچی میں چڑھا کر تھوڑا سا خشک دھنیا اس میں ڈال دیں جب دھنیا چٹخنے لگے تو سرخ مصالحہ اس میں چھوڑ دیں اور دو ایک دفعہ اس میں الٹ پلٹ دیں۔ اس کے بعد دھیمی آنچ پر رکھیں تاوقتیکہ پانی بالکل خشک نہ ہوجائے اور گھی بالکل نہ چھوٹ جائے نہ اتاریں۔ تیاری کے بعد کیوڑے کا ہلکا سا چھینٹا دے دیں۔

مچھلی کا قورمہ

رہو، سنور یا بام مچھلی (تیار شدہ قتلے)	ایک کلو
ادرک	ایک گرہ
گرم مصالحہ	3 گرام
دھنیا	25 گرام
ہلدی	ایک گرہ
پیاز	دو گانٹھیں
لہسن	ایک گرہ

نمک، مرچ	حسب خواہش

ترکیب:

صرف بھوننے کے لیے جس قدر پانی رکھنا ہو اسی لحاظ سے پانی ڈال دو۔ جب پانی حسب منشا باقی رہ جائے تو ادرک 12 گرام، سفید الائچی 3 عدد اور پیاز کے تلے ہوئے لچھے کیوڑہ میں پیس کر اس میں ڈال دو اس کے بعد اتار لو۔

مچھلی کے پسندے

ترکیب:

ایک کلو رہو یا سنور مچھلی لو اور اس کی کھال اتار لو۔ پھر خوب دھو کر پسندوں کا مصالحہ جس میں تھوڑا سا لہسن بھی ملا ہو مچھلی کے پسندوں پر اچھی طرح لپیٹ دو۔ گوشت کے پسندوں کی طرح انجیر یا لیموں لگانے کی ضرورت نہیں ہے اور اس کے بعد 250 گرام دہی میں مصالحہ کی طرح ان کو لپیٹو اور پتلی سیخ پر یا سلاخوں پر گھی لگاتی جاؤ اور بھونتی جاؤ۔ نمک مرچ جس قدر مرغوب ہو مصالحہ میں ملا لینا چاہیے۔

بے کانٹے کی مچھلی

مچھلی	ایک کلو
دہی	ایک کلو
پیاز	ایک کلو

لہسن	30 گرام
ادرک	25 گرام
سرخ مرچ	60 گرام
گرم مصالحہ	25 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پانی	1/2 لیٹر
گھی	250 گرام

ترکیب:

ایک کلو مچھلی کو اچھی طرح دھو کر صاف کر کے اس کے دو ٹکڑے کر لیے جائیں۔ ماہی توا چولہے پر چڑھا کر تھوڑا سا پیلی سرسوں کا تیل ڈال دیں۔ جب تیل اچھی طرح صاف ہو جائے اور پک جائے تو مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر الٹ پلٹ دیا جائے اور ذرا گرم پانی میں (جو پہلے سے تیار ہیں) ڈال کر پانچ منٹ بعد نکال لیں۔ اور سرد پانی میں ڈال دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کی کھال اتار لیں پھر سب مصالحہ کترا ہوا اور گرم مصالحہ پسا ہوا اور دہی اور نمک تیار کر کے نصف سے کچھ کم مصالحہ مچھلی کے ٹکڑوں میں بھر کر دھاگے سے بہت اچھی طرح لپیٹ دیں۔ پھر دیگچی میں تھوڑا مصالحہ رکھ کر مچھلی کے وہ ٹکڑے اس پر رکھ دیں اور بقیہ مصالحہ ان ٹکڑوں کی اوپری سطح پر رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ سے 1/2 لیٹر پانی

چھوڑ دیں اور ڈھکنا آٹے سے اس طرح بند کردیں کہ بھاپ نہ نکل سکے۔اس طرح آدھا گھنٹہ بہت دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔آدھا گھنٹے کے بعد دیگچی کا منہ کھولیں۔کانٹا گلا ہوا ہوگا اور مچھلی تیار ہوگی جس وقت مصالحہ کی تہ لگائیں اس وقت گھی بھی چھوڑ دیں۔گرم مصالحہ میں داغ کی ہوئی پیاز ضرور پیسنا چاہیے۔ ورنہ گرم مصالحہ ناقص رہے گا۔

انڈے

(انڈوں کا شوربہ، انڈے کی ٹکیاں، انڈے کے سینڈے)

انڈوں کا شوربہ

انڈے	5عدد
گھی	125 گرام
پیاز	ایک گرہ
گرم مصالحہ	35 گرام

ترکیب:

گھی کو پیاز سے اچھی طرح کڑکڑا لو۔اس کے بعد سرخ مصالحہ سے بگھار لو اور حسب ذائقہ نمک ڈال دو۔جب مصالحہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو ابلے ہوئے انڈوں کو جن کا چھلکا دور کردیا گیا ہو تھوڑے سے گھی میں اس طرح تل لو کہ داغ نہ لگنے پائے۔اب ان انڈوں کو اس بھنے ہوئے مصالحہ میں چھوڑ کر

پانچ منٹ یونہی رہنے دو۔ دو ایک مرتبہ آہستہ آہستہ چلا دو۔ اس کے بعد جس قدر شوربہ رکھنا چاہو اسی قدر پانی دے دو۔ جب جذب ہو جائے تو اتار لو۔ تیاری کے بعد تھوڑا گرم مصالحہ چھڑک دو۔ (انڈوں کو سب سے پہلے اسی وقت تل لینا چاہیے جب سرخ مصالحہ بگھارنے لگو)

انڈوں کی ٹکیاں

انڈے	4 عدد
ہری مرچ، ہرا دھنیا	ایک گرام
پیاز	ایک چھوٹی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب 1:

مصالحہ باریک کاٹ کر انڈوں کو خوب پھینٹ لو۔ اس کے بعد فرائی پان میں گھی خوب کڑکڑا لو۔ مصالحہ ملے ہوئے انڈے جو پھینٹ کر رکھ لیے ہیں اس کے چوتھائی حصہ کو اس طرح فرائی پان میں ڈالو کہ اچھی طرح پھیل جائے۔ آگ دھیمی کرو۔ دو منٹ کے بعد رخ کو الٹا دو۔ دوسرا رخ بھی جب ہلکا سرخ ہونے لگے تو ٹکیہ نکال لو۔ ٹکیہ بڑی کرنا مقصود ہے تو چار انڈوں کی دو ٹکیاں کر لو۔

ترکیب 2:

فرائی پان میں گھی کڑکڑا کے انڈا توڑ کر ڈال دو اور پسا ہوا نمک اور مرچ

اوپر سے چھڑک دو۔ جب خوب پھول جائے تو پلیٹ دو اور جلدی سے نکال لو۔

انڈوں کے سینڈے

انڈے	6 عدد
گرم مصالحہ	3 گرام
دہی	6 گرام
ہرا دھنیا	بقدر ضرورت
نمک	حسب خواہش
پیاز	4 گرہ

ترکیب:

پیاز کے لچھے گھی میں داغ کرلو۔ گرم مصالحہ پیس لو اور باقی سب چیزوں کو انڈوں میں ملا کر بیسن کے چنے کی طرح کرو۔ اسے دونوں رخ مت الٹو بلکہ ایک رخ پر جب سرخ ہو جائے تو لپیٹ کر کاٹ لو اور تل لو۔ جب وہ کٹے ہوئے ٹکڑے خوب سرخ ہو جائیں تو کام میں لاؤ۔ (دہی مصالحہ میں ملا لیا جائے)